

Olena Kokhanova

**PSYCHOLOGY.
PRACTICAL TASKS**



Publishing House
"Helvetica"
2025

UDC 159.9(075)
K75

Cover Designer: Dasha Davydenko
Editor of the English text: Maryna Bohachova

Kokhanova O.

K75 Psychology. Practical Tasks : Manual / O. Kokhanova.
– Odesa : Publishing House "Helvetica", 2025. – 140 p.

ISBN 978-617-554-533-1

The manual is intended for students and teachers of psychology at institutions of higher education in accordance with the disciplines "Psychology", "General Psychology". The manual consists of two parts: the first is presented in English, the second one in Ukrainian. The manual is compiled in the format of lessons, which contain practical tasks, the implementation of which allows you to deepen and systematise the knowledge of general psychology. Each lesson contains a text, followed by a task to find or compare the correct answers, to express one's opinion, to work in pairs, to solve psychological problems.

At the end of the manual there are test questions for self-checking, a dictionary of basic concepts from general psychology.

UDC 159.9(075)

ISBN 978-617-554-533-1

© Olena Kokhanova , 2025

Олена Коханова

**ПСИХОЛОГІЯ.
ПРАКТИЧНІ ЗАВДАННЯ**



Видавничий дім
«Гельветика»
2025

Рецензенти:

Ставицька Світлана Олексіївна, доктор психологічних наук, професор кафедри педагогіки та психології факультету управління персоналом, соціології та психології Київського національного економічного університету імені Вадима Гетьмана;

Шевцова Олена Михайлівна, кандидат психологічних наук, доцент кафедри психології Національного університету біоресурсів і природокористування України

*Ухвалено до друку Вченою радою
Київського столичного університету імені Бориса Грінченка
Протокол № 5 від 29 травня 2025 року*

Дизайнер обкладинки: Даша Давиденко
Редактор англійського тексту: Марина Богачова

Коханова О.

K75 Психологія. Практичні завдання : навч. посіб. /
О. Коханова. – Одеса : Видавничий дім "Гельветика", 2025. –
140 с.

ISBN 978-617-554-533-1

Посібник розрахований на студентів та викладачів психології закладів вищої освіти відповідно до дисциплін «Психологія», «Загальна психологія».

Посібник складається з двох частин: перша представлена англійською мовою, друга – українською. Посібник укладений у форматі занять, які містять практичні завдання, виконання яких дозволяє поглибити і систематизувати знання із загальної психології. Кожне заняття має текст, після якого – завдання на знаходження або зіставлення правильних відповідей, на висловлювання своєї думки, на роботу в групах, розв'язання психологічних задач.

У кінці посібника розміщено тестові запитання для самоперевірки, словник основних понять із загальної психології.

УДК 159.9(075)

CONTEST



15

LESSON 1

**Introducing psychology.
Methods of psychology**



19

LESSON 2

**Sensation and
Perception**



25

LESSON 3

**Thinking and
Speech**



30

LESSON 4

Memory



36

LESSON 5

Attention



40

LESSON 6

Imagination



45

LESSON 7

**Emotional and
Volitional
personality sphere**



51

LESSON 8

**Personality.
Activity**



56

LESSON 9

**Consciousness and
Self-awareness**



60

LESSON 10

**Temperament.
Character**



65

LESSON 11

Abilities



70

TEST QUESTIONS

73



GLOSSARY

76

BIBLIOGRAPHY

ЗМІСТ



78

ЗАНЯТТЯ 1

**Вступ до
психології.
Методи психології**



82

ЗАНЯТТЯ 2

**Відчуття і
сприймання**



88

ЗАНЯТТЯ 3

**Мислення та
мовлення**



93

ЗАНЯТТЯ 4

Пам'ять



99

ЗАНЯТТЯ 5

Увага



102

ЗАНЯТТЯ 6

Уява



107

ЗАНЯТТЯ 7

**Емоційно-вольова
сфера особистості**



112

ЗАНЯТТЯ 8

**Особистість.
Діяльність**



116

ЗАНЯТТЯ 9

**Свідомість і
самосвідомість**



121

ЗАНЯТТЯ 10

**Темперамент і
характер**



125

ЗАНЯТТЯ 11

Здібності



131

**ТЕСТОВІ
ЗАПИТАННЯ**

134



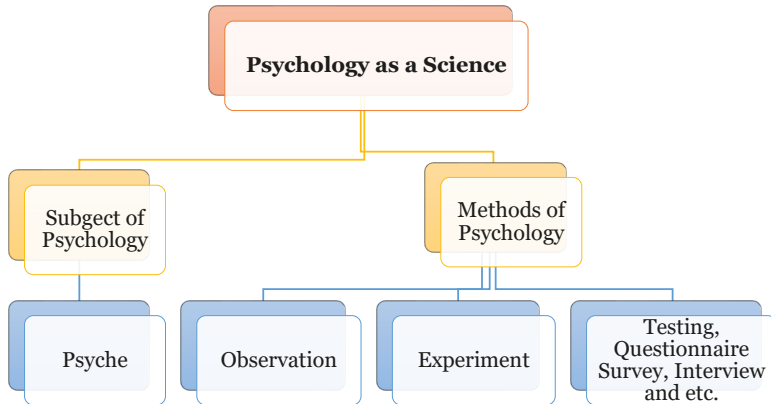
ГЛОСАРІЙ

137

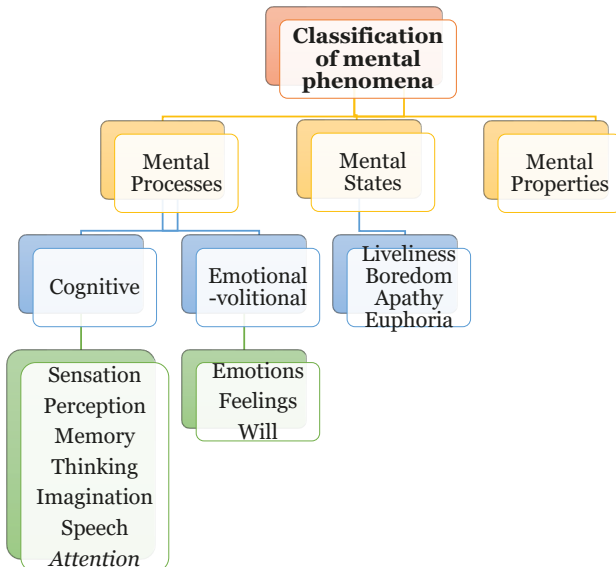
ЛІТЕРАТУРА



Lesson 1 GUIDE

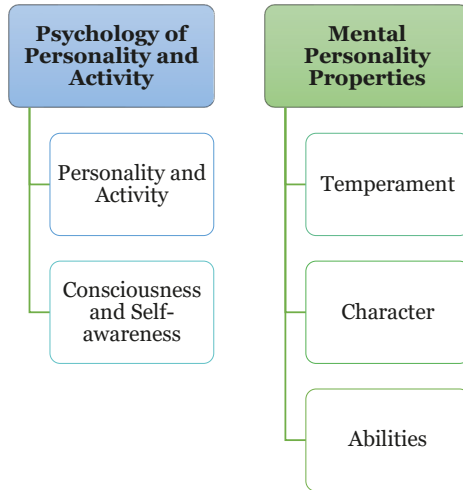


Lessons 2-7 GUIDE





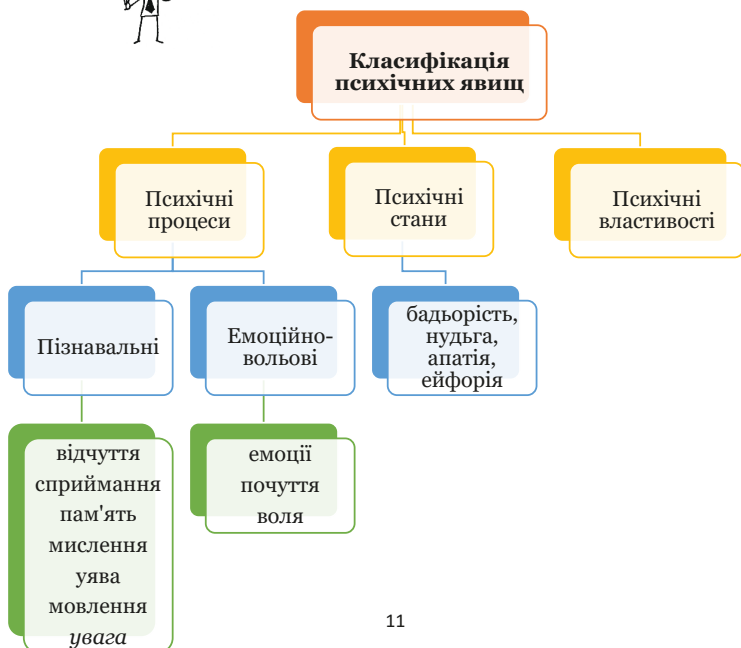
Lessons 8-11 GUIDE



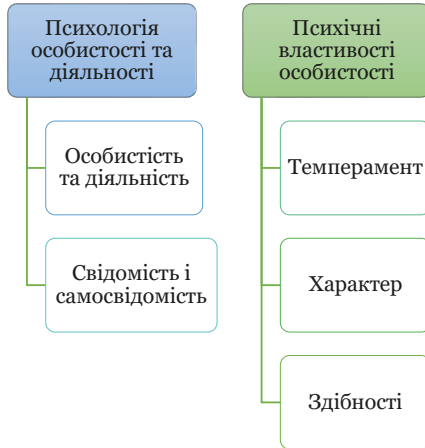
ПУТІВНИК – Заняття 1



ПУТІВНИК – Заняття 2-7



ПУТІВНИК – Заняття 8-11



PREFACE

Today, psychology is a science that attracts the attention of specialists of/from various fields. It is relevant not only in a person's professional activity, but is actively manifested in various spheres of their life: spiritual, political, social, etc.

If you hold this book in your hands, you are interested in psychology as a science. Obviously, you are getting a certain specialty and the study of psychology is included in the content of your educational programme. Perhaps you have even chosen the specialty "Psychology" or are already a psychologist, and therefore mastering psychological disciplines is a priority task for you. It can also be assumed that you have an interest in the English language. If so, then this guide will be useful for you.

Psychology has its own conceptual and categorical framework, which is specific to it and distinguishes it from other sciences. Often, the adequacy of the understanding of the meaning of what is said or read depends on the correctness of the use of this or that concept. Especially, many semantic and other differences can be contained in the translation of psychological concepts from foreign languages into Ukrainian or from Ukrainian to foreign languages. Compilation of this manual is an attempt to combine psychology and philology, but its purpose is not to teach English. All the tasks posted here are exclusively psychological in content, and the author hopes to help Ukrainian and foreign students to properly master the educational material in psychology: first, in deepening and expanding the possibilities of mastering and using knowledge in psychology; the second - in the adaptation of educational material in accordance with the specifics of the use of psychological concepts in foreign and domestic psychological science.

The manual consists of two parts: the first is presented in English, the second is in Ukrainian and is compiled in the format of classes that contain practical tasks, the implementation of which allows you to deepen and systematise the knowledge of general psychology. Each lesson has a text, followed by a task to find or compare the correct answers, express your opinion, work in groups, solve psychological problems, etc.

The author of this manual hopes that the interactive format of the presentation of educational material will help to better assimilate, deepen and improve the knowledge of psychology, to form the skills and abilities necessary for both psychologists and specialists of other specialties.

ПЕРЕДМОВА

Сьогодні психологія є наукою, яка привертає увагу фахівців різних спеціальностей. Вона є актуальною не лише у професійній діяльності людини, а й активно виявляється в різних сферах її життя: духовній, політичній, соціальній та ін.

Якщо ви тримаєте в руках цю книгу, психологія як наука вас цікавить. Очевидно, ви здобуваєте певну спеціальність і вивчення психології входить до змісту вашої освітньої програми. Можливо, ви навіть обрали спеціальність «Психологія» або вже є психологом, а тому опанування психологічними дисциплінами є для вас пріоритетним завданням. Також можна припустити, що ви маєте інтерес і до англійської мови. Якщо так – то цей посібник буде для вас корисним.

У психології – власний понятійно-категоріальний апарат, який має свою специфіку і відрізняється від інших наук. Часто від правильності вживання того чи іншого терміну залежить адекватність розуміння змісту сказаного або прочитаного. Особливо багато смислових та інших відмінностей може міститися в перекладі психологічних понять з іноземних мов на українську або з української – на іноземні. Укладання цього посібника є спробою об'єднати психологію і філологію, проте його метою не є навчання англійській мові. Всі, розміщені тут завдання, – виключно психологічного змісту, і автор має надію допомогти українським та іноземним здобувачам вищої освіти належним чином оволодіти навчальним матеріалом з психології: першим – у поглибленні та розширенні можливостей опанування та використання знань з психології; другим – в адаптації навчального матеріалу з урахуванням специфіки використання психологічних понять в англійській та вітчизняній психологічній науці.

Посібник складається з двох частин: перша подана англійською мовою, друга – українською і укладений у форматі занять, які містять практичні завдання, виконання яких дозволяє поглибити та систематизувати знання із загальної психології. Кожне заняття має текст з тієї чи іншої теми, а потім – завдання знайти чи зіставити правильні відповіді, висловити свою думку, попрацювати в групах, розв'язати психологічні задачі та ін.

Укладач цього посібника сподівається, що інтерактивний формат подачі навчального матеріалу допоможе краще засвоїти, поглибити й удосконалити знання з психології, сформувати уміння й навички, необхідні як для психологів, так і для фахівців інших спеціальностей.



LESSON 1

INTRODUCING PSYCHOLOGY. METHODS OF PSYCHOLOGY

THE GROWTH OF PSYCHOLOGY

Psychology is a very popular science today. It is relatively new, as it only emerged as a separate, independent discipline in the mid- to late- 19-th century. However, it is also ancient because, even though it may not have existed as a separate discipline, psychology and its concepts have been studied for many years within philosophy and physiology.



Aristotle, a philosopher from Greece, wrote a lot about topics that became important in modern psychology. Aristotle can be considered to be the father of psychology. His major treatise, «On the Soul», is a significant work in this field.

It has been more than a hundred years since psychology broke away from philosophy and physiology to emerge as a separate discipline. In 1879, the German psychologist, physician and philosopher Wilhelm Wundt established the first psychology lab in Leipzig, Germany, officially marking the beginning of psychology as a field of science distinct from philosophy and physiology. In addition to being considered one of the founders of contemporary psychology, Wundt is also frequently referred to as the father of experimental psychology. He emphasized the importance of consciousness and classification of the mind's structures and elements of consciousness (sensations, images, and feelings).



It is important to note that Wundt proved that experiments can be used in psychology. For a long time before this, the main method of psychology was introspection (the self-observation method).

In the past century this area of study has undergone a series of expansions in subject matter as well as in research methods. During this period even the basic nature of psychology has been at issue: Is it the study of conscious experience? The study of unconscious processes? The study of individual differences, or of observable behaviour? As we will discover when we examine a few of these basic ideas, these differences of opinion have contributed to the tremendous growth of psychology.

Psychology is the science of the patterns, formation and development of the psyche as a special form of life.

Many research methods are used in psychology. Observation and experiment are the main ones, questionnaires, interviews, testing, etc. are auxiliary. For example, interviews and surveys are research methods used in psychology to collect data by directly asking people questions (surveys involve administering a set of questions to a large number of people, either in person, over the phone, by mail, or online).



Task 1. Read the text and answer the following questions.

1. What do you know about origin and history of Psychology? Mention some names, dates, terminology.
2. Why is it considered that Psychology is both an old and a new science at the same time?
3. What is the subject of Psychology as a science?

Task 2. Major branches of Psychology

Psychology encompasses a wide range of domains and methodologies in the study of mental processes and behaviour.

Read the description of the fields of psychology on the right, underline key words and then match with the names on the left.

1	General psychology	A	is a branch of psychological science that studies the patterns of development and functioning of the human psyche at all stages of its life
2	Social Psychology	B	studies the general patterns of the human and animal psyche
3	Developmental psychology	C	is a branch of psychology that studies the peculiarities of the mental manifestations of people with visual, hearing, speech and mental disabilities
4	Pedagogical psychology	D	studies the patterns of mental manifestations of people included in social groups, as well as the psychological characteristics of the groups themselves
5	Special psychology	E	focused on the study of psychological features of learning, upbringing, and pedagogical activities and the teacher's personality

6	History of psychology	F	is the study of the psychological and neurobiological factors that enable humans to acquire, use, comprehend and produce language
7	Psycholinguistics or Psychology of language	G	studies the regularities of the formation and development of ideas and knowledge about the psyche based on the analysis of various approaches to understanding its nature, functions and genesis



After completing task 2, answer the question: What other branches of psychology do you know?

If you have some difficulties, look at the signs and try to guess what other branches of psychology there are.



1

2

3

4

5



Task 3. Work in pairs. Discuss which branch of psychology you are most interested in. Give reasons for your choice.



Task 4. Word search. Find the names of 6 methods of psychology in the puzzle below.

Search across  and down 

O	B	S	E	R	V	A	T	I	O	N	F	M	D
L	A	C	X	E	W	O	C	A	F	I	I	E	A
X	B	N	P	L	O	S	U	C	Z	X	N	T	S
V	E	T	E	S	T	I	N	G	M	C	T	H	C
N	S	U	R	V	E	Y	A	X	E	V	E	O	G
T	E	Y	I	F	N	M	O	V	T	K	R	D	H
R	V	P	M	E	T	U	I	Q	H	M	V	S	T
A	Q	U	E	S	T	I	O	N	N	A	I	R	E
Y	R	I	N	A	X	C	B	N	D	M	E	D	Y
S	T	E	T	L	D	S	T	R	S	K	W	L	Q
H	I	L	P	Y	Q	W	I	J	O	F	V	O	E
C	P	S	Y	C	H	O	L	O	G	Y	N	F	R



Task 5. Fill in the gaps in the sentences below, using the correct method from the task 4.

- _____ is the main method of modern psychology, which entails the fact that scientific data are collected without influencing the existence of the object, but by passively observing this particular fact.
- _____ is the main method of psychology, in which facts are obtained by creating special conditions. Manipulating one or more independent variables to observe their effect on dependent variables, often in controlled environments.
- _____ is the method of obtaining information based on verbal communication, which includes questions and answers. This method involves administering a set of questions to a large number of people either in person, over phone, by mail, or online.
- _____ is a method of socio-psychological research using questionnaires. Contains a written list of questions that people are asked so that information can be collected.
- _____ is a test, one of the methods of psychological diagnosis of the level of development of mental processes and human properties.
- An _____ is a method of obtaining information about individual and psychological characteristics in the process of direct

verbal communication according to a special program. Two-way communication is limited, since the researcher only records the relevant answers of the subject, maintaining a neutral position.



Solve the psychological problems

1. The first method of psychology was self-observation: an attempt to directly penetrate a person into his mental life. Later, it was replaced by mediated methods of psychological cognition: observation and experiment. Self-observation now plays an auxiliary role and is used as a supplementary method of psychological research.

Why did this happen? Why can't the human psyche be studied directly?

2. A school psychologist can determine the reason for a student's failure, for example, in the English language, using various methods. In one case, with the help of standardized measurements, the psychologist can determine the level of development of the student's verbal abilities. In another case, the psychologist will conduct a conversation with the teacher, student, and student's parents.

What methods will the psychologist use in each of the listed cases? Which one will have an advantage over the others? What psychological method could be used in this situation? Explain your answer.



Your reflections about the Lesson 1

- ✓ What was this lesson about?
- ✓ Why do you need knowledge of psychology as an expert?
- ✓ Where exactly can you use it?



LESSON 2

SENSATION AND PERCEPTION

MENTAL PROCESSES OF SENSORY COGNITION

Cognitive activity is the process of reflecting objects and phenomena from the surrounding reality in the human brain. The reflection of reality in human consciousness occurs at both sensory and abstract levels of cognition.

Sensory cognition is characterized by the fact that objects and phenomena of the objective world directly affect the human sense organs (vision, hearing, tactile, smell, and other analyzers) which are reflected in the human brain. Cognitive processes such as sensation and perception belong to this form of knowledge of reality. Impressions derived from sensations and perceptions convey the information about external characteristics and properties of objects, shaping a person's sensory experience. Thus, we learn about the richness of the surrounding world, about colours, smells, musical tones, noises, the weight of objects, thirst, hunger, etc.

Sensation is the primary means of orientation for the organism in the surrounding world and the initial form of cognitive activity development. Animals and newborn infants initially react to specific qualities of objects.

Sensation is the cognitive process by which certain properties of objects and phenomena from the surrounding world are reflected in the brain through the stimulation of human senses.

Sensation is the process through which our senses gather information and transmit it to the brain. At any given moment, our senses are bombarded with a wealth of information: the ambient room temperature, the brightness of lights, distant sounds like a passing train, or the fragrance of perfume. Despite this influx, much of the world around us goes unnoticed. We remain oblivious to phenomena like radio waves, x-rays, or microscopic organisms on our skin. We do not perceive every scent or distinguish every spice in a gourmet meal. Our sensory capabilities differ from those of animals like bloodhounds or hawks; our thresholds vary even among individuals.

Absolute Threshold. The absolute threshold marks the point at which a stimulus becomes perceptible to our senses. It represents the softest sound we can hear or the gentlest touch we can feel. Anything quieter or gentler remains beyond our awareness. The absolute threshold signifies the moment when a stimulus transitions from imperceptible to detectable by our senses.

Difference Threshold. Once a stimulus is detectable, how do we discern changes in its intensity? For instance, when we notice the sound of a radio from another room, how do we register when it grows louder? If someone were to incrementally increase the volume so subtly, we might fail to notice the change. The difference threshold refers to the minimum amount of change required for us to perceive that a change has occurred. This concept is also known as the Just Noticeable Difference [3, 50].

Perception is a mental process of displaying objects and phenomena in the brain as a whole, in the aggregate of all their properties and qualities, with a direct effect on human senses.

Perception is based on sensations but perception is not reduced to the sum of sensations. It proceeds in connection with other mental processes of the individual: thinking, language, feelings and will.

Properties of perception are constancy (permanence), apperception, awareness, generalisation, integrity, etc. That is, perceiving, for example, a cloud in the sky, we try to give it a certain meaning - we see a cat, a house, a tree or something else. Also, our perception depends on our experience, knowledge and attitudes (apperception).

Perceptual Illusions are the misinterpretation of a real external, sensory experience (for example, an illusion of motion, experienced because we have a strong tendency to assume that the object moves, while the background is stationary, Muller-Lyer Illusion: a famous visual illusion involving the misperception of the identical length of two lines, one with arrows pointed inward, one with arrows pointed outward).

So, Sensation and Perception are the mental processes of sensory cognition. The next, higher level of cognition is abstract cognition. Abstract cognition is carried out with the help of such mental processes as memory, thinking, and imagination.



Task 1. Read the text above and mark the following sentences as true (T) or false (F). The processes of sensory cognition include only sensations.

1. Perception is a mental process that consists of the sum of sensations.
2. Impressions obtained with the help of sensations and perceptions carry information about the internal signs and properties of objects.
3. Sensation and perception are processes of sensory cognition.
4. The difference between sensation and perception is that sensations reflect separate properties of the objects and phenomena when directly acting on human senses; perception reflects objects and phenomena as a whole, in the aggregate of their properties and qualities.



Task 2. Work in pairs. Look at and read the quotes. Which quote do you agree with the most, and why?

«The great art of life is sensation – feeling that we exist, even in pain».
Lord Byron

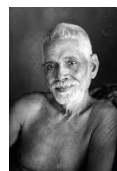
«Our senses enable us to perceive only a minute portion of the outside world. Our hearing extends to a small distance. Our sight is impeded by intervening bodies and shadows. To know each other, we must reach beyond the sphere of our sense perceptions...».

Nicola Tesla



«Sense perceptions can only be indirect knowledge, and not direct knowledge. Only one's own awareness is direct knowledge».

Ramana Maharshi



Task 3. Match the names of sensation properties on the left to their descriptions on the right.

1	Sensitivity Threshold	A	is a change in sensitivity under the influence of a constantly acting stimulus, manifested in a decrease or increase in sensitivity thresholds
2	Adaptation	B	is the emergence, under the influence of stimulation by one analyzer, of a sensation characteristic of another analyzer

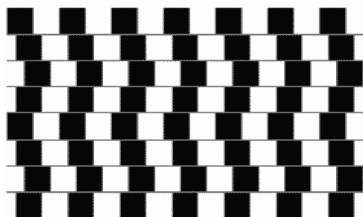
3	Sensitization	C	is the relationship between the intensity of sensation and the strength of the stimulus
4	Synesthesia	D	increased sensitivity as a result of interactive analyzers, as well as systematic exercises.
5	Difference Threshold	E	is the point where something becomes noticeable to our senses
6	Absolute Threshold	F	is the amount of change required for us to recognize changes in sensation



Task 4. Look at the Word Cloud, find the perception properties in it, then define them.



Task 5. Look at this picture and answer, what is this perception called? Do you know anything more about it?



You have some clues below:

- a) hallucination, b) aphasia, c) illusions of perception, d) selectivity of perception



Solve the psychological problems

1. How can this phenomenon be explained?

Upon entering a smoky room, a person immediately feels the strong smell of tobacco. After staying in this room for a long time, the smell of tobacco is not so strong.

2. If another train passes by a stationary train, it seems to the passenger of the first one that their train is moving, and not the one passing by him.

What is this phenomenon?

3. Identify the type of sensation that appears in the example below.

It is cool before sunrise, and he is barefoot, without a cap. The boy's skin became bumpy, his lips turned blue, and he shrank, trying to put his hands deeper into his pockets.

You have some clues below:

- a) visual sensations, b) thermal sensations, c) kinesthetic sensations, d) olfactory sensations

4. What property of perception is revealed in the following examples? Explain the answer. Examining the moon through a telescope, the officer mistook the mountains for the towers of the fortress, the pastor for the bell tower, and the geographer for the volcano.



Your reflections about the Lesson 2

- ✓ What was this lesson about?
- ✓ Why are the processes of sensory cognition important for a person?
- ✓ Where exactly can you use the knowledge about such mental processes as sensation and perception?



LESSON 3

THINKING AND SPEECH

COGNITION AND THINKING. LANGUAGE AND SPEECH



Human cognitive activity begins with sensations and perception. All the necessary information is stored in memory. However, such knowledge about the objective world is not enough for a person. A person receives comprehensive knowledge about the objects of reality; they're inner, not directly given in sensations and perception. Thinking gives us information about the essence of things, objects and phenomena. Thinking is a process of mediated (indirect) and generalised reflection by a person of objects and phenomena of objective reality in their essential connections and relations.

The material basis of thinking is language, which is a tool and way of existence for thought. This is what makes human thinking qualitatively different from animal thinking. A thought is based on a condensed internal language. Experiments have shown that not a single complex thought proceeds without condensed internal language processes.

Mental activity is related to practice. Practice is a source of mental activity. The object of mental activity is always the most pressing problem created by modernity.

Thinking is carried out through mental actions and operations.

Mental operations include analysis, synthesis, comparison, generalisation, specification, abstraction. For example, analysis is the mental division of the whole into parts. Synthesis is the combination of parts into a whole mentally. Comparison is a mental operation when similar and different features and properties of objects are singled out.

Forms of thinking are concepts (words), judgments (affirming or denying something in the form of a sentence), and inferences (when something new is deduced from several judgments).

There are different classifications of types of thinking. One of them is the following types of thinking: visual-active, visual-figurative, and verbal-logical.

The thinking of all people differs in individual features: independence, depth, breadth, consistency, speed, criticality, and flexibility.

As already mentioned above, thinking is impossible without language and speech. Language is a specifically human means of communication, which is a system of signs that has a social nature and is created and fixed in the process of historical development of the activities of members of society.

 Speech is the activity of communication (expression, influence, or message) using language. 

Types of speech: internal and external. External speech is divided into non-verbal, sound, and written. Sound (oral) speech is monologic or dialogic speech. All types of speech are interconnected with each other, and human thinking.



Task 1. Read the text and answer the following questions.

1. What do you know about thinking? Define its role in human life?
2. What are the forms, operations and types of thinking?
3. What do you know about speech? What is a difference between language and speech?
4. Can language and cognition be separated?
5. What are the types of speech?
6. Is there a relationship between speech and thinking?
7. Do people who speak different languages think differently?



Task 2. Confirm or deny the statements. Make use of the following phrases:

To my mind/opinion, I fully support..., I strongly disbelieve that ..., I completely

agree/disagree with/that ..., I'm totally against ..., On the whole, That's right,

1. Historically, written communication arose later than oral communication.
2. Despite having the same language, people's speech is different.
3. At about five years, children begin to produce simple single words.
4. Speech can exist outside of language.
5. During written speech, a person perceives listeners, reactions to words.
6. Many other species also have complex communication systems.
7. It could be that a good writer is a poor speaker, and conversely, great speakers do not express themselves well in writing?



Task 3. Work in pairs. After working in pairs, discuss what was particularly difficult.

Which communication is more important, sound or non-verbal? Why do you think so?

«Silent Scene»

Each pair of students must create a one-minute scene that takes place in one place and has a problem that needs to be solved. No one in the scene can speak. All communication has to be non-verbal. The audience must guess the scene's content without any dialogue.



«Guess the Emotion»



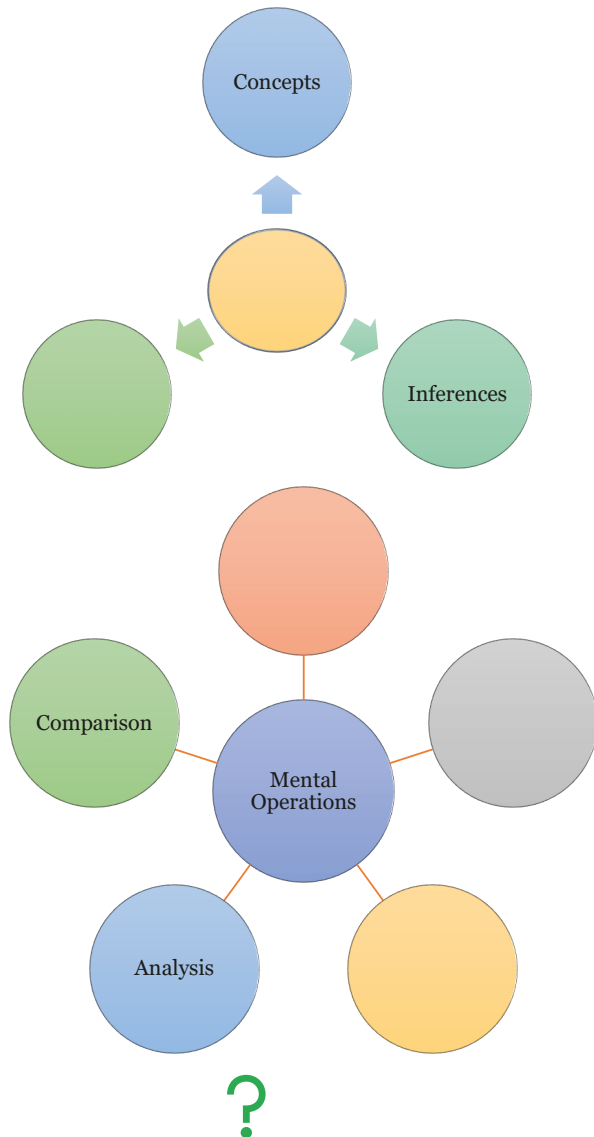
Each student in a pair draws cards with emotions written on them. Further they take turns representing the emotions indicated on a piece of paper. Their purpose is to "show" the indicated emotions well enough so that the partner can guess them (for example: Excitement, Envy, Disgust, Surprise, Sadness, Anger, Fear, Boredom, Nervousness).

«Subtext Scene»

Students have to create a scene where one character has lines that say one thing, however, their body language says another (for example, a student tells another student that he is happy to have won the competition but his body language is tense, arms crossed opposite).



Task 4. Look at these two pictures and fill in the blanks.



Task 5. Find two concepts related to the topic, compare them and note the differences between them.



Solve the psychological problems

1. What are the individual features of thinking in the given description?
He had a thorough knowledge in the field of both social and natural sciences, and he knew how to use this knowledge. He always tried to find the essence of the studied phenomena, to find out the main reasons and connections.
2. A boy (2 years, 8 months) unsuccessfully tries to get a ball that has rolled under a huge closet. Dad, watching the child's futile attempts, says: "Son, take your time, think." The boy answers: "I don't have to think, I have to get."

What kind of thinking takes place in this example?



Your reflections about the Lesson 3

- ✓ What was this lesson about?
- ✓ Why are the processes of abstract cognition important for a person?
- ✓ Where exactly can you use the knowledge about such mental processes as thinking and speech?



LESSON 4

MEMORY

MEMORY AS A PROCESS OF ABSTRACT COGNITION

The knowledge of reality is impossible without the perception of information coming from the outside. Such mental processes as sensation and perception provide us with this information. Images of the outside world that arise in the brain do not disappear without a trace. They leave a mark that can last for a long time.

Sometimes, when we think of our memory, we imagine it as a mental «filling cabinet», in which we deposit different facts that we want to be sure to retain. Our memory encompasses everything we have recently perceived and everything we know or can recollect – about people, places, music, pictures, ways of doing things, actions, languages, emotions and feelings, dreams and skills.

Memory is the mental process of reflecting a person's experience by assimilating, preserving, and further reproducing their life and activities.

In analysing memory, William Brewer and J. R. Pani have suggested that the contents of our memory can be seen as falling into three broad categories.

- Personal memories consist of distinct episodes we have witnessed, such as this morning's breakfast. When we remember such episodes, we can «see» the event taking place, and our mental images carry a sense of the past.
- Generic memories, by contrast, include memories that are abstract and are not tied to any particular time or place; we do not usually remember where we learned them. They include memories that are primarily semantic, or meaning related to something rather than being scenes. Concepts such as «love» or «constitutional monarchy» are generic memories. Generic memories also include perceptual memories of the way things look, sound, and so on.
- Skill memories consist of cognitive skills, such as our ability to solve quadratic equations; motor skills, such as our knowledge of how to ice

skate or put in a light bulb; and rote verbal sequences we have memorized, such as our phone number [4, c. 43].

There are several classifications of types of memory.

According to the criterion of the sense organ, there are the following types of memory: visual, auditory, tactile, gustatory, olfactory, etc.

Depending on what a person remembers, memory can be figurative, emotional, motor, verbal-logical.

According to the duration of memorisation, memory is divided into short-term memory, long-term memory and working memory.

Short-term memory is a temporary form of memory that lasts a few seconds; it is also known as active memory or primary memory. Information is stored in it in an unchanged photographic form.

Long-term memory stores information for significant periods of time, sometimes the entire life of a person.

Working memory is needed for a person to perform certain current operations and retain information during them. For example, a simultaneous interpreter retains the words heard from a foreigner until they translates them, then forgets them.

According to the form of mental activity (with the participation of the will), memory can be involuntary (by itself, without exerting volitional effort) and arbitrary (purposeful, with volitional effort). By the way, the predominant type of children's memory is involuntary memory.

The main processes of memory are memorisation (encoding), storage, and reproduction (retrieval). An equally important process of memory is forgetting.

Memorisation is divided into mechanical and conscious; involuntary and arbitrary. The quality of memorisation is influenced by various factors: age, mood and well-being of a person, attitude towards memorisation, etc.

Forms of reproduction: recognition (occurs when objects are re-perceived) and recall (occurs without re-perception of what is being reproduced). The recognition is more effective than the recall.

The memory of all people differs in individual features: the amount of memory, the dominant type of memory, and individual characteristics of memory processes (for example, the speed and accuracy of memorisation, the duration, and accuracy of storage, and the accuracy and speed of reproduction).



Task 1. Answer the questions on the text:

1. What is deposited in a mental «filling cabinet», called memory? Define memory.
2. What kind of memories does the generic one contain?
3. What memory processes do you know? Describe them.
4. Does the long-term memory have unchanged photographic form?
5. What are the classifications of types of memory?
6. What is the difference between involuntary and arbitrary memory?
7. What are the individual features of memory?



Task 2. Complete the following sentences:

1. There are several classifications of types of memory: _____.
2. According to the duration of memorisation there are three kinds of memory: _____.
3. The main processes of memory are: _____.
4. According to the form of mental activity memory can be _____.
5. The predominant type of children's memory is _____.
6. Memorisation can be _____.
7. Memory is a process of _____ cognition.



Task 3. Work in pairs. Develop the following situations.



1. Your friend knows English very well. You would like to know it as well as they do. You ask them about their way of learning a language.

Ask your partner:

- when they started learning English;
- how they learned new words;
- what is the best way to remember things;
- if it is better to learn words or phrases;
- if different mnemonic techniques help memorise something;

- if attention plays any role in the process of memorising;
- what factors (external and internal) affect the success of memorisation.



2. It's a great problem for you sometimes to hold in your memory even the slightest things or data. And you envy your friend who can remember quite a number of them. You ask them how they manage to do it.

Ask your partner:

- what they memorise more quickly: names or dates;
- if they practice their memory in any way;
- if it is possible for them to remember things by repeating them;
- if they have got a special diary to put down some important facts;
- how they remember telephone numbers;
- in what way they make notes of the lectures.



3. You are an absent-minded person by your nature. You constantly forget your mother's request to buy something. And your mother says you are always in the clouds. You come to a psychologist for advice.

Ask them:

- if your situation is hopeless;
- if your bad memory is associated with mental disorders;
- what is necessary to do to correct the situation;
- if you have to make some special notes how do you ensure you don't forget what they mean?
- what training exercises they can suggest.



Task 4. Look through the definitions from different sources. Which definition is the closest to yours?

«Memory is what makes us forget».

James Hadley Chase

«Memory is the means by which we draw on our past experiences in order to use this information in the present».

Robert Sternberg

«Memory is the ability to remember things».

Macmillan English dictionary

«Memory is the process of retaining information over time».

Margaret W. Matlin



Task 5. Look at the table of numbers. Your task is to remember as many numbers as possible in 20 seconds. After 20 seconds, without looking at the table, you must write down all the numbers that you managed to remember.

13	91	47	39
65	83	19	51
23	94	71	87

After that, answer the question: What type of memory was this research aimed at?



Solve the psychological problems

1. Two student groups had practical classes. The first group was informed that the lesson material would be tested in the exam at the end of the session. The second group was not given such instructions. After 2 weeks passed, a survey was conducted in both groups.

In which groups will the subjects remember the material better?
Why?

2. A man with a phenomenal memory was read a long list of words in front of numerous people and was asked to reproduce them. The subject coped perfectly with this task. Then he was asked to name, from the entire list of words, one that denoted an infectious disease. All present people with normal memory instantly remembered this word ("typhoid"). It took the subject a full two minutes to complete the task. It turns out that during all this time, he was going through all the memorised words in his head one by one.

What type of memorisation occurred in this case?

3. In an experiment, one group of pre-school children was asked to play with pictures of various domestic animals. After that, the pictures were taken away from them and they were asked to remember which animals were depicted on them. Children easily named many animals.

Another group of pre-schoolers was given a clear instruction by the experimenter to carefully look at the animals depicted in the pictures and try to remember them. When the children were then asked to remember who was depicted in the pictures, they were able to reproduce a small number of objects compared to the children in the first group.

What features of children's memory were revealed as a result of the research?



Your reflections about the Lesson 4

- ✓ What was this lesson about?
- ✓ Why is memory important for a person? Write a list of ideas how to improve memory.
- ✓ Where exactly can you use the knowledge about such mental process as memory?



LESSON 5

ATTENTION

ATTENTION AS A STATE OF CONSCIOUSNESS

Numerous stimuli simultaneously affect a person. However, only those of them that are the most significant come to mind. The selective, directed nature of mental activity is the essence of attention. Unlike cognitive processes, attention has no special content. It manifests itself within mental processes (perception, memory, thinking etc.) and is inseparable from them.

Attention is a special form of mental activity that manifests itself in the orientation and concentration of consciousness on objects significant for the individual, phenomena of the surrounding reality, or one's own experiences.

Attention ensures the successful and clear work of our consciousness, not just creating the best conditions for mental activity. Attention also performs a guard duty, helping a person to respond in a timely manner to various changes in the environment and their own body.

There are some classifications of types of attention.

Depending on the content of the activity, attention can be internal or external. Internal (intellectual) attention is directed to one's own thoughts and experiences. External (sensory) attention plays a leading role in observing objects and phenomena of the surrounding reality, it manifests itself in an active attitude, in directing the senses to the object of perception.

Depending on volitional regulation, attention is divided into involuntary, voluntary, and post-voluntary. Involuntary attention arises unexpectedly, regardless of consciousness, is unpredicted, and does not require volitional efforts. Involuntary attention is predominant in children. Voluntary attention is the consciously directed concentration of an individual on objects and phenomena of the surrounding reality and on internal mental activity. Post-voluntary attention occurs as a result of conscious focus on objects and phenomena in the process of voluntary attention and does not require volitional efforts, but is intensive.

Attention has specific properties: concentration, stability, switching, distribution, and attention span. In contrast to the positive features of attention, a person is able to show its negative properties: inattention,

absent-mindedness. It is important to develop attentiveness as a personality trait.



Task 1. Read the text and answer the following questions.

1. What do you know about attention? Define its role in human life?
2. What are the types of attention?
3. What do you know about the specific properties of attention?

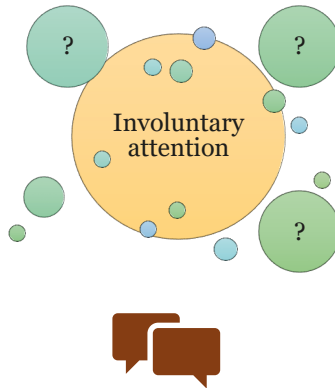


Task 2. Read the descriptions of the properties of attention on the right, and then match them with the properties on the left.

1	Concentration	A	Speed of transition from one object to another
2	Stability	B	Simultaneous performance of several types of activities (actions)
3	Switching	C	Duration of concentration of attention on the object
4	Distribution	D	The number of objects perceived at the same time (4–6 objects)
5	Attention span	E	The degree of focus on the object



Task 3. Specify the features of stimuli that cause involuntary attention (for example, one of these features can be the suddenness of the stimulus. No matter what a person is doing, a sudden sound will immediately attract their attention).



Task 4. Work in pairs. Determine which objective and subjective factors can negatively affect the individual's attention.

Analyse your own qualities of attention, focusing on strengths and weaknesses.



Task 5. Mark the sentences as true (T) or false (F).

1. Attention is a mental process of sensory cognition.
2. Animals also have involuntary attention.
3. Depending on volitional regulation, attention is divided into involuntary, and voluntary.
4. Attention can only be external.
5. Concentration and stability of attention are one and the same property.
6. The predominant type of attention in children is involuntary attention.



Solve the psychological problems

1. At the request of his parents, the student turned away from the TV, on which they were watching an interesting movie, and sat down to do the homework. By forcing themselves, they solved the first one, and then the second arithmetic problem. After analysing the solution process, they discovered an algorithm for constructing issues of this type and

began to apply it to others. The student was so engrossed in this activity that they did not hear his mother calling them to dinner.

How does this example characterise attention? The dynamics of what types of attention can be traced in this case?

2. Once there was a dispute about who can be called more attentive.

One of the debaters said, «John is very attentive. When he is reading a book or listening to something, nothing can distract him: not the appearance of someone in the room, not the conversation of the neighbours, not the sound of the radio. All his attention is directed to what he is doing at the moment».

«In my opinion, – answered the other, – Michael is more attentive. No matter how passionately he talks (it seems that he is completely absorbed in the story), not a single detail of the behaviour of the students in the class will be left out of his attention. He sees and hears everything that happens around him».

«No, Harry is more attentive than the others», said the third one. Once we were walking along the road in complete darkness, until suddenly the light from the lantern flashed and immediately went out. We only got a glimpse of the man's figure, and in one brief moment, Harry took in both the man and what he was wearing and the dog standing next to him. Later, it turned out that he noticed everything correctly.

Who, in your opinion, is more attentive? Justify the answer.



Your reflections about the Lesson 5

- ✓ What was this lesson about?
- ✓ Why is attention important for a person? Write a list of ideas how to develop attentiveness as a personality trait.
- ✓ Where exactly can you use the knowledge about such state of consciousness?



LESSON 6

IMAGINATION

IMAGINATION AS A PROCESS OF ABSTRACT COGNITION

In the process of reflecting reality, a person not only perceives what affects them at a certain moment but also remembers what affected them before. Life requires a person to create new images, program their activities, etc.

Imagination is a higher cognitive process (like memory and thinking, for example). It is a necessary part of any activity. Imagination is determined by human needs and, firstly, the need to change certain objects in the surrounding world.

Imagination is a mental process that occurs when a person creates new images based on their previous experience.

No matter how amazing the products of human imagination may seem, the basis for their construction is always a person's previous experience – those impressions that are stored in their mind. The more knowledge a person has, the richer their experience is, the more diverse their impressions are, the more opportunities exist for combining images.

Important features of imagination are:

1. Imagination is inherent only to humans, and it is a necessary condition for their work.
2. It is closely related to thinking, memory, sensations, and emotions.
3. Imagination is a component of creativity.
4. It is always a move away from reality, but the source of imagination is objective reality.

As we said above, imagination is a higher cognitive process (like memory and thinking). But what is the difference between them? Images of imagination differ from images of memory in that, in imagination, we change what is remembered or create something that was not in our memory. Imagination differs from memory in novelty. Imagination, like thinking, works in a problematic situation, when a new solution needs to be found. However, it is the nature of the problematic situation that determines either the activity of thinking or the work of the imagination. Imagination works at the stage of cognition when the uncertainty of the problematic situation is

quite large. How does imagination differ from perception? Firstly, perception always takes place here and now; it is a process of direct reflection on objects and phenomena. Imagination does not involve direct contact (interaction) with something, and is therefore a mediated process.

There are different classifications of types of imagination. According to the method of activity: involuntary and arbitrary imagination; according to the results of activity: reproductive (creating images based on description) and creative imagination (independent creation of a new image); to the content of activity: artistic, technical, and scientific imagination.

Forms of imagination are hyperbolization (increasing the characteristics of the object: the giant Gulliver), agglutination (creation of a new image by combining elements taken from different representations: Centaur, Mermaid), underlining (accentuation of some part of the image or a certain property: cartoons, caricatures), schematisation (distinguishing the essential in homogeneous facts and embodying them in specific images), reducing of the characteristics of the object (Thumbelina), etc.



Task 1. Read the text and choose the true (T) or false (F) sentences.

1. Imagination is a mental process of sensory cognition.
2. Imagination is inherent only to humans.
3. Hyperbolization is a technique of imagination that consists of «gluing» parts of different images.
4. Imagination is related to the thinking of the individual.
5. Imagination is related only to creativity.
6. Imagination can be involuntary and arbitrary.

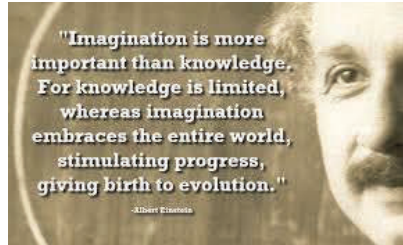
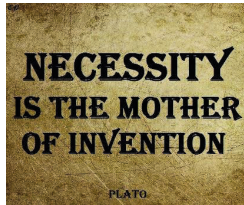
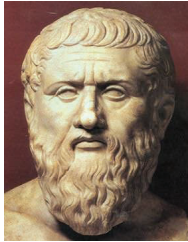


Task 2. Look at this table, fill it in and name it.

-		
- - Arbitrary Imagination	- Reproductive -	- Technical Imagination - -



Task 3. Work in pairs. Look at and read the Plato and A. Einstein quotes. Explain them. Which quote do you agree with most? Why do you think so?



Task 5. Do you agree with the list of the World's worst inventions (7)? Were these the same as your ideas? What do you think are the five worst inventions of all time?



1. Weapons

Bombs, guns, biological weapons, you name it - innovations that go bang or cause bodily harm were the most hated in our survey. Nuclear weapons were the worst offender, getting 11% of the total vote. They've only been used twice in wars - in 1945, the USA dropped the bomb "Little Boy" on the Japanese city Hiroshima, followed three days later by "Fat Man", which fell on Nagasaki.



2. Mobile Phones

A surprising silver medal for the gadget that's revolutionised communication. Mobiles have been available in the UK since 1985 and have been widely used since the late 1990s. Almost three-quarters of Britons now own one. Despite health scares linking mobile phone use to brain tumours, most studies have found there is no increased risk. Maybe it's those annoying ring tones that have put mobile phones here.



3. Nuclear Power

Nuclear accidents are rare but can have devastating effects. Nuclear power plants cost more to construct and operate than fossil fuel ones, and are supported by large subsidies from the taxpayer. Waste storage is also a concern but supporters promote nuclear power's green status as it produces no carbon dioxide directly.



4. The Car

Car haters out-voted petrol users. Developed in the late 1880s, the modern car was initially the toy for the wealthy, but falling prices have made it a key part of family life. The motor industry is now booming - over 60 million cars and light trucks are produced globally in a year. But a green fuel is unlikely to take over from petrol soon, so the car continues to add to our growing carbon footprint.





5. Cigarettes

Cancer-causing chemicals in cigarettes mean that men who smoke are twenty-two times, and women twelve times, more likely to develop lung cancer than those who don't.

Smoking is also linked to other cancers and heart attacks. Pregnant smokers are at greater risk of giving birth to underweight babies. The World Health Organisation says up to 29% of British men and 19% of women smoke.



6. Television

Many of us are probably surprised by this one. But it's actually reality TV that's the main offender with 3% of the total vote. Making its debut in 1948 with *Candid Camera* in America, reality television's popularity has risen in the 21st century; in the USA there are two TV channels devoted to it. Why it's so popular is anyone's guess.



7. Fast Food

Americans are the ultimate fast food eaters, spending an estimated \$142 billion on it in one year. But it seems our days of carefree consumption of fatty, cholesterol-rich food may be limited, as we gradually wake up to the health risks. In 2002, some obese U.A. teenagers filed a lawsuit against McDonald's, accusing the fast food chain of fattening them up. A judge later threw out the lawsuit*.

***threw out the lawsuit** - decided there was no reason for any legal action

[1, 56-57]



Task 4. Write an essay (10-15 sentences) about a dream and its role in a person's life (if you want, you can write about your dream). Try to differentiate between a dream and a goal that a person seeks to achieve.





Solve the psychological problems

1. Glasses were invented in the pre-Christian times, and then in the Renaissance; the phenomenon of radioactivity was first discovered by J. Niepce, and after him (in 1896) by A. Becquerel. People invented at least twice: a steam locomotive, a hot air balloon, a submarine, and an air conditioner.

How do you explain these cases? What do they provide for understanding the nature of imagination?

2. What method of creating an image did Leonardo da Vinci offer?

Leonardo da Vinci gave the following advice to young artists: «If you want to make a fictional animal look natural – let it be, for example, a snake – then take the head of a shepherd or a hound for its head, add a cat eyes, owl ears, a nose to it greyhound, the eyebrows of a lion, the temples of an old rooster and the neck of a water turtle».



Your reflections about the Lesson 6

- ✓ What was this lesson about?
- ✓ Why is imagination important for a person?
- ✓ Where exactly can you use the knowledge about such mental process as imagination?



LESSON 7

EMOTIONAL AND VOLITIONAL PERSONALITY SPHERE

EMOTIONS AND FEELINGS. WILL

Mind, feelings and will are the components of mental life. The mind is represented by cognitive-mental processes such as sensations, perception, memory, thinking, and imagination. Using these processes, a person explores the world. In the process of learning reality, a person expresses their attitude towards the objects and phenomena that surround them: to things, people and themselves. Such experiences are called emotions and feelings.

Emotion is a general active form of the organism's experience of its vital activity, the reaction of the psyche to the satisfaction of the need or not. An emotion is a simple, direct, superficial, short-term experience of a person at the moment (joy, cheerfulness, fatigue, and sadness). Emotions are inherent in both humans and animals.

Feelings are specifically human experiences, which represent the generalised, highest and deepest level of personal experiences of one's attitude toward oneself, to events, people, and objects that were, are, and will be. Feelings are deeper and more stable forms of attitude towards reality.

The nature of emotions and feelings is organically related to needs. The need is always accompanied by positive or negative experiences. The needs of humans and animals differ in content, intensity, and the way they are satisfied, and this leads to differences in the emotions of humans and animals, even those that are common to them: anger, fear, joy, etc. A human as a social being has higher, spiritual needs, and correspondingly higher feelings: moral, aesthetic, cognitive, which are not the characteristics of animals.

Emotions and feelings are manifested externally (movements, posture, motor and vocal mimicry, speech intonations, eye movements, etc.), and internally (heart rate, breathing, blood pressure, changes in endocrine glands, digestive and excretory organs). It is important to note that a person can control the external expression of emotions. Education and socio-cultural norms have a significant influence on the manifestation of one's experiences.

There are many classifications of emotions. Depending on the state of satisfaction of needs, emotions are positive, negative, neutral. People have higher feelings: moral, aesthetic, intellectual, etc.

The forms of experiencing emotional states are mood, stress, distress, affect, frustration.

A person not only knows and expresses their attitude towards the world, but also acts. Will is a mental process of conscious and purposeful regulation by a person of their activities and behavior in order to achieve the set goals.

Will is manifested in the following functions: stimulation (human activity to overcome an obstacle) and restraining (personal restraint of undesirable behaviour).

The dynamics of the use of the will in the process of personality formation determines the consolidation of permanent willful traits in the character. Volitional qualities are relatively stable mental formations independent of a specific situation that testify to the level of conscious self-regulation of behavior achieved by a person and their power over themselves. There are such strong-willed qualities: purposefulness, persistence, organisation, courage, punctuality, endurance, discipline, independence, initiative, and responsibility, etc.



Task 1. Answer the questions on the text:

1. What do you know about the emotional sphere of personality? Define the role of emotions and feelings in human life?
2. What are the differences between emotions and feelings?
3. What are the types of emotions and feelings?
4. What are the manifestations of emotions and feelings? Can a person control all the manifestations of emotions?
5. What are the forms of experiencing emotional states?
6. What do you know about will? What are its functions?
7. What do you know about the volitional qualities of a person?



Task 2. Work in pairs. Discuss the questions below.

1. Are you an emotional person?
2. How often and in which situations do you hide your emotions?
3. Is it possible to convey your feelings in the language of words and movements?
4. How aware are we of our facial expressions?
5. Can a person control the expression of emotions? Can you control your emotions? How?
6. Ask your partner about the last time he/she felt sad, proud etc. Ask follow-up questions if possible.

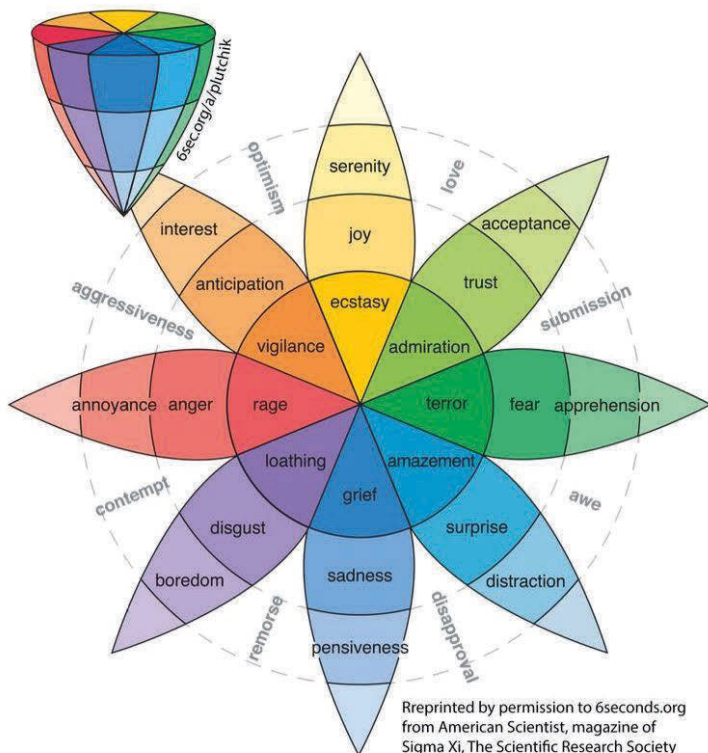


Task 3. Psychologist Robert Plutchik created the Plutchik Model shown below. It shows that there are 8 basic emotions: joy, trust, fear, surprise, sadness, anticipation, anger, and disgust. Plutchik's wheel of emotions organises these 8 basic emotions based on the physiological purpose of each.

Look at the Plutchik's wheel of emotions, choose 5 emotions and answer the following questions: What is the emotion telling you? How can the emotion help you? Example: What is *Annoyance* telling you? *Something is unresolved*. How can *Annoyance* help you? *Notice minor issues*.

PLUTCHIK'S WHEEL OF EMOTIONS

NAME A FEELING & ENHANCE EMOTIONAL LITERACY



Reprinted by permission to 6seconds.org
from American Scientist, magazine of
Sigma Xi, The Scientific Research Society

[9] <https://www.6seconds.org/2022/03/13/plutchik-wheel-emotions/>



Task 4. Read the descriptions of the forms of experiencing emotional states on the right, and then match them with the names on the left.

1	Mood	A	a state of emotional explosion, when a person loses the ability to control their actions and deeds
---	------	---	--

2	Stress	B	this is the general emotional state of a person, which characterizes their vitality
3	Distress	C	a state of hopelessness, loss of perspective
4	Affect	D	a long-term experience of a stressful state, maintaining tension after the removal of the threat
5	Frustration	E	the state of psychophysiological tension of a person in difficult situations that appear unexpectedly and require measures to overcome them



Task 5. Find proverbs in English (at least 3) that refer to a person's manifestation or lack of certain volitional qualities. Name these volitional qualities.

Example: Where there is a will, there is a way (*persistence, initiative*).



Solve the psychological problems

1. The registration of the manifestations of emotions in Japanese and American students while watching a dramatic film showed that they react almost the same to emotional situations. However, when talking about this film, the Americans showed the same emotions, while the Japanese masked negative attitudes towards certain characters with polite smiles.

What do the identified differences indicate? How to explain the fact that students from different countries reacted almost the same?

2. An unemployed Brooklyn man missed a job interview for the best of reasons. He was saving the life of a nine-month-old boy who was blown into the path of an oncoming subway train by a gust of high wind. Like a superhero without a cape, Delroy Simmonds jumped onto the tracks and lifted the bleeding child – still strapped into his stroller – to the safety of the platform as the train bore down on them. “If he hadn’t jumped down there. The baby wouldn’t be alive, said a worker at the station. “Everybody thinks I’m some sort of superhero”, the father of two said. “I’m just a normal person. Anybody would have done the

same". A friend of Simmonds thought differently. "If that happened to me, I might not have jumped" [48, 56-57].

Do you think this deed is brave? Why do you think so?

3. Justify the following facts. Why, after all, do people perform actions that threaten the instinct of self-preservation? Can such actions be considered a higher manifestation of will?

Old people are ready to starve and freeze, but they do not sell paintings, books, or art objects that belong to the family and are passed down from generation to generation.



Your reflections about the Lesson 7

- ✓ What was this lesson about?
- ✓ Why are the emotions and feelings important for a person? What role does a will play in a person's life?
- ✓ Where exactly can you use the knowledge about such mental processes as emotions, feelings, and will?



LESSON 8

PERSONALITY. ACTIVITY

PERSONALITY AND ITS MANIFESTATION IN ACTIVITY

In psychology, a person is studied in three aspects: as an individual, personality, and individuality. Firstly, a person is born with the status of an individual.

An individual is a person who is a representative of the species *Homo sapiens*.

The signs of an individual: the ability to walk upright, the ability to work, a highly developed brain tissue with a complex structure and functions, awareness ability, the ability to speak and think abstractly, the ability to communicate. This quality is innate and unchanging throughout a person's life.

After being born, the baby starts talking to other people and doing things on their own. This makes them become a person with a personality.

A personality is a conscious individual involved in full-fledged social relations. Personality traits are as follows belonging only to men, social and personal activity, dynamism (variability of certain manifestations depending on the age of a person and the circumstances of their life), functioning on the basis of a formed and healthy consciousness, social conditioning.

A personality is unique. Individuality is a person in their originality and uniqueness, and has two levels of manifestation: at the level of the individual (appearance, blood type, Rhesus factor, etc.), and at the level of the personality (character traits, abilities, intelligence, motivation, etc.).

There are many theories of personality in psychology. Personality theories are carefully tested hypotheses about what people are, how they behave, and why they act in a certain way. There are some of them: psychodynamic theories (Z. Freud, K. Jung, A. Adler, etc.), behavioral theories (B. Skinner, etc.), humanistic theories (A. Maslow, K. Rogers, etc.).

Psychologists have tried and are still trying to develop the structure of personality. In the classic model of personality structure, there are the following areas: intellectual (cognitive processes, attention), emotional-volitional sphere (emotions, feelings, will), motivational sphere (needs, interests, world view), individual-typological sphere (temperament, character, abilities).

What factors affect personality development? Biological factor, social factor, and individual activity.

Personality reveals itself in activity (it is a human activity that is conscious, aimed at achieving a set goal, and determined by need).

Activity is a means of satisfying needs, a factor of mental development and personality formation, a means of developing intelligence and abilities, tools for the transformation of reality and the progress of society, the mechanism of identity search and the embodiment of self-realization, mechanism of creativity.

The activity structure includes: needs, motives, goals, actions, operations, and means.

The main types of activities are game, learning, and work. Game is aimed at the game process itself and reproduces learning and work in an accessible form. Learning is an active, conscious activity aimed at acquiring knowledge, developing abilities, and developing skills. Work is a conscious human activity aimed at creating material and spiritual goods.



Task 1. Answer the questions on the text:

1. How can individual, personality, and individuality be defined?
2. What are the characteristics of an individual? What are personality traits?
3. What factors of personality development do you know?
4. Is "personality" an innate feature of a person?
5. What do you know about personality theories?
6. How can activity be defined? What are the functions of the activity?
7. What are the types of activities?



Task 2. Work in pairs. Discuss the questions below.

1. How do you feel in the presence of other people (your parents, groupmates, friends, well known people, unknown people, newcomers, and highly ranked people)?
2. Are you an easy person to persuade?
3. When you are in a crowd do you feel that you lose your identity and merge into the group?
4. What can affect your decision making?
5. What would you prefer – to comply with another person's ideas or to compel them to your will?
6. Which source of information is more influential in your buying decision (the survey of several thousand owners of a car, for instance, or your friend/neighbour)?
7. Is it difficult for you to obey to authority?
8. Can you adjust your position to conform to that of the majority? [2, 67-68].



Task 3. Confirm or deny the following statements. Make use of the following phrases:

That's it! Precisely. Very true. I fully (quite) agree with you. I'm afraid not.
You are not quite right, I'm sorry to say it. Far from it.

1. Individual is an acquired, not inherent feature of each person.
2. All approaches to personality, namely Freud's theory and behavioural theories, contradict each other.
3. Personality can bring both benefit and harm to other people.
4. Gender roles are predetermined only by biology.
5. Family and the wider community exert a powerful influence on the child's development [8].
6. Social skills can be learnt by children only through interactions with their peers.
7. Only social factors influence personality development.
8. The main type of activity is work.



Task 4. Read the descriptions of the components of activity on the right, and then match them with the properties on the left.

1	Goal	A	is an implementation component of an activity aimed at accomplishing a certain task
2	Operation	B	is an imaginary end result of an activity (what a person wants to achieve)
3	Action	C	is an incentive to an activity, which is related to the satisfaction of needs, in which the direction of the subject is determined
4	Motive	D	is a state of a living being that shows dependence on the specific conditions of its existence and generates activity in relation to these conditions
5	Need	E	is a way of performing an action that depends on the conditions in which it takes place and, as a rule, is little conscious or unconscious



Task 5. Which of the following properties characterise a person as an individual, and which - as a personality?

1) High sensory sensitivity	2) Responsibility	3) Low adaptation to darkness	4) Hair colour
5) Kindness	6) Frankness	7) Honesty	8) Height



Solve the psychological problems

1. Catherine's mother (6 years old) believes that the child should be given complete freedom in her behaviour. Let the child learn from her mistakes. And Julia's mother (aged 6) believes that all spheres of children's lives should be controlled.

Considering the factors affecting the mental development of the child, determine which strategy of parental behaviour is correct. Why?

2. There is an old legend about craftsmen who brought stones to the place of future construction. When one was asked what he was doing, he replied, "Don't you see, I'm hauling stones." The second answered this very question: "I earn my bread by the sweat of my brow." The third said, "I am building a house where people will live."

What type of activity is carried out by people? Whose activity will be more effective? Why do you think so? How can the differences in the responses of these builders be explained?



Your reflections about the Lesson 8

- ✓ What was this lesson about?
- ✓ Why is the problem of personality development important? What factors influence personality development?
- ✓ Where exactly can you use knowledge about personality and activity?



LESSON 9

CONSCIOUSNESS AND SELF-AWARENESS

CONCEPT AND STRUCTURE OF CONSCIOUSNESS AND SELF-AWARENESS

A person is a being that possesses the most complex manifestations of the psyche and has consciousness. Consciousness is what separates humans from animals. It is a special type of mental reflection that was formed during socio-historical development. Consciousness has many aspects. No precise and satisfactory definition of ‘consciousness’ has been produced.

It can mean being awake as opposed to being unconscious; or being aware of something in the environment, as when we are conscious of someone’s presence; or choosing a course of action in contrast with being driven by unconscious decision. It can mean the flow of sensations, thoughts, images, and emotions – often called the ‘stream of consciousness’ – or it can mean reflecting on that stream of consciousness. The most general, workable definition for consciousness is the awareness of the mind’s operations.

So, consciousness is the highest form of psychic development, unique only to humans, which manifests itself in complex forms of reflecting the world.

The signs of consciousness are the following: the ability to reflect; a person's ability to communicate; abstract thinking; the structure of the scheme of being; in relation to the past, present and future; the regulation of actions and behaviour. There are such functions of consciousness as cognitive, prognostic, communicative, reflective, regulatory.

The structure of consciousness consists of the components: knowledge (is expressed in cognitive processes), attitude (is expressed in emotions and feelings), purposeful activity (is embodied in activity and volitional regulation), and self-awareness (a person’s ability to know himself).

Consciousness (and self-awareness) are not given to a person from birth, consciousness is formed in the process of life. What factors affect consciousness development? Biological factor, social factor, and individual activity.

Self-awareness is the ability of the human psyche to be aware of its own qualities, properties, and characteristics. Among functions of self-awareness are cognitive, regulatory, evaluative, protective.

The structure of self-awareness includes the image of self, self-esteem, level of claims, and psychological protection.

The image of self is a system of ideas and knowledge of a person's own characteristics, signs, and qualities. Self-esteem is an individual's assessment of themselves, their capabilities, qualities, and place among other people.

Self-esteem can be adequate (it corresponds to reality) or inadequate. Inadequate self-esteem can be overstated or understated.

The level of claims is a system of promising tasks that a person sets for their own achievement. It significantly depends on the self-image, in particular the ideal self (according to the self-image in the future, a person sets the goal of achieving this image) and self-esteem (usually a high self-esteem creates a high level of claims).

Psychological protection is a mental process that consists of eliminating or weakening negative, traumatic, or unacceptable emotional experiences [4, 30].

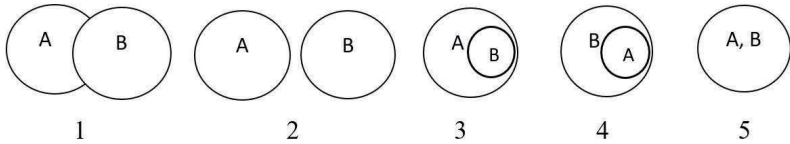


Task 1. Answer the questions on the text:

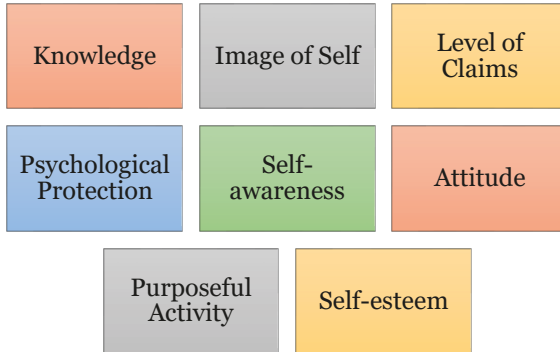
1. Why is it difficult to give a proper definition of consciousness?
2. How can consciousness be defined?
3. What are the main signs and functions of consciousness and what is meant by them?
4. What components are included in the structure of consciousness?
5. How can self-awareness be defined?
6. What are the functions of self-awareness?
7. What components are included in the structure of self-awareness?
8. Are consciousness and self-awareness inherent in a person from birth?



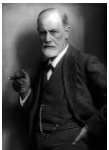
Task 2. In which of the presented relations are pairs of concepts: consciousness (A) and self-awareness (B)? Explain the answer.



Task 3. Choose only those words that are components of self-awareness. Explain them.



Task 4. Work in pairs. Look at and read the quotes of famous psychologists. Explain them. Which quote do you agree with most? Why do you think so?



“One day, in retrospect, the years of struggle will strike you as the most beautiful”.

Sigmund Freud



“The most terrifying thing is to accept oneself completely”.

Carl Gustav Jung

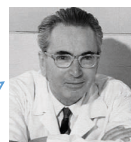
“What is necessary to change a person is to change his awareness of himself”.

Abraham Maslow



“When we are no longer able to change a situation, we are challenged to change ourselves”.

Viktor E. Frankl



Task 5. Read the descriptions of the consciousness components on the right, then match them with the corresponding names on the left.

1	Knowledge	A	A person's ability to set and achieve a goal. It is embodied in activity and volitional regulation
2	Attitude	B	A person's ability to know himself. It is expressed in image of self, self-esteem, and level of claims
3	Purposeful activity	C	Contains information about the surrounding reality. It is obtained through sensation, perception, memory and other cognitive processes
4	Self-awareness	D	A person's experience (through emotions and feelings) of their attitude to events, people and themselves



Solve the psychological problems

- What factors in the development of consciousness were revealed by H.Ch. Andersen: "It's okay to be born in a duck's nest if you were hatched from a swan's egg!"
- Read the parable of the Narcissus and answer the questions:
 - What self-esteem did Narcissus have?
 - How can self-esteem affect a person's success?

Narcissus was the son of a river god and a nymph, and he was the most handsome young man. Parents once turned to an oracle and

learned that their son would live to old age only if he never saw his reflection...

One day, Narcissus, returning from hunting, felt very thirsty and stopped to drink water at the edge of a clean and calm spring. He had already bent down to drink, but here he saw his reflection for the first time. The young man could not tear his eyes away from the beauty of what he saw; he fell in love with himself but faded like a flower.



Your reflections about the Lesson 9

- ✓ What was this lesson about?
- ✓ Why are the consciousness and self-awareness important for a person?
- ✓ Where exactly can you use knowledge about consciousness and self-awareness?



LESSON 10 TEMPERAMENT AND CHARACTER

TEMPERAMENT AND CHARACTER: SIMILARITIES AND DIFFERENCES

All people have individual and psychological differences. Some people are sociable, easily come into contact with people, and cheerful, while others, on the contrary, are closed and reserved. One of these differences is a person's temperament.

Temperament is a characteristic of an individual in terms of the dynamic properties of their psyche: intensity, speed, rhythm, and balance of mental manifestations.

Temperament criteria: it reflects the formal aspects of activity and behaviour; it characterises the degree of dynamic (energy) tension and the attitude of a person toward the world, people, themselves, and activity; it appears in early childhood; it is stable during a long period of human life; it is universal and manifests itself in all spheres of activity and life.

The doctrine of temperament has its own history. Even in ancient times, scientists paid attention to the differences between people and tried to explain them in different ways. Gradually, different approaches to temperament emerged.

Humoral theory (Hippocrates) explains the temperament by the relative predominance of one of the 4 liquids in the body: blood, mucus, bile, or black bile.

Constitutional theory (E. Kretschmer) determines temperament and character depending on the body structure.

Physiological theories (I. Pavlov) consider the dependence of temperament on the type of nervous system.

It is generally accepted that temperament depends on the properties of the nervous system, namely: its strength, balance, and mobility of excitation and inhibition processes.

There are the following types of temperaments: Sanguine, Choleric, Phlegmatic, and Melancholic. Sanguine is characterised by a strong, balanced, mobile nervous system. Choleric has a strong, unbalanced (excitation prevails over inhibition) nervous system. Phlegmatic has a strong, balanced, but inertial (immobile) nervous system. Melancholic is characterised by a weak nervous system (that is, they have low work capacity and quick fatigue).

Depending on these features, the representatives of different types of temperament have certain psychological characteristics. For example, Sanguine is cheerful, sociable, Choleric – energetic, active, Phlegmatic – calm and peaceful, Melancholic – sensitive and emotional. By the way, each type of temperament has corresponding negative manifestations. Sanguine can be frivolous and superficial, Choleric – unrestrained and aggressive, Phlegmatic – lazy and passive, Melancholic – offensive and pessimistic.

It is worth noting that there are no good or bad types of temperament. Temperament does not determine the level of upbringing or morality of a person. There are rarely pure temperament types. As a rule, there are combinations of two types of temperament. For example, a phlegmatic temperament can have the following combination: phlegmatic-melancholic. The same can be said about other types: choleric and sanguine and others.

Defining the concept of 'character', it should be noted that it is interpreted ambiguously in psychology. Firstly, there are difficulties in distinguishing between character and temperament, since it is still difficult to establish what are the properties of temperament, and what refers to character traits.

Character is a set of permanent individual and psychological properties of a person that are manifested in their activity, social behaviour, attitude towards the team, other people, work, the surrounding reality, and themselves.

Character is not given to a person at birth. It is formed throughout a person's life. Character consists of the following components: the orientation of the individual (on oneself, on other people, on activity), mental traits, emotional traits, and volitional traits.

Character is the core of human personality. It is both a prerequisite and a result of real human behaviour in specific life situations. Determining a person's behaviour, character is revealed in their behaviour.



Task 1. Read the text. Confirm or deny the following statements. Make use of the following phrases:

That's it! Precisely. Very true. I fully (quite) agree with you. I'm afraid not.

You are not quite right, I'm sorry to say it. Far from it.

1. Temperament is an acquired, not inherent feature of each person.
2. Phlegmatic resists making quick decisions.
3. Choleric has a strong, unbalanced nervous system.
4. Melancholic has a strong, balanced, mobile nervous system.
5. The advantages of sanguine are sociability and sensitivity.
6. The type of temperament depends on a person's gender.
7. Phlegmatic is the best type of temperament compared to others.
8. The type of temperament depends on the properties of the nervous system.
9. Temperament and character are the same thing.
10. Character consists of mental and volitional traits of a person.



Task 2. Discuss and identify the advantages and disadvantages of each type of temperament for your future professional activities.

Tell whether the type of a person's temperament determines the success of their activity.

What, in your opinion, should you pay attention to firstly when hiring a person: his temperament or character? Why do you think so?



Task 3. Look at the picture and choose from the words those that describe the character and those that describe the temperament of the person. Explain the answer.

Various Facial Expressions	Unselfish	Calm/ Composed
Quick Adaptation	Excitable	Responsible
Reliable	Dishonest	Speed of Thought



Task 4. Choose from the given list of character traits, those that express

- 1) a person's attitude towards other people,
- 2) a person's attitude towards activities.

Character traits	Personality attitude	
Cheerful, tidy, ambitious, enthusiastic, frank, friendly, unenthusiastic, lazy, kind, persevering, polite, practical, sympathetic, modest, hard-working	Other people	Activities



Task 5. Comment on the expressions. Indicate the most correct, in your opinion, and incorrect.

1. Character is such a mental property of a person that is inherited and formed throughout his life.

2. People are born with a character, but they become personalities.
3. Temperament properties depend on blood chemistry and hormones.
4. The type of nervous system is the basis of temperament.
5. Temperament is determined by the constitution of the human body.
6. Disadvantages of temperament can be compensated for by the enthusiasm of the individual, their preparation, and their willful efforts.



Solve the psychological problems

1. Psychologically, explain the legality of the father's statement about a preschool daughter:

«My Natalya is an untidy, just like her mother. The daughter inherited this quality from her mother, and she got her kindness from me».

2. What type of temperament does Danilo have? What advice would you give to a mother regarding the peculiarities of raising a child?

A very mobile boy, with lively facial expressions, easily gets close to his peers, sometimes forgets about duties. Sometimes he gets upset, but not for long. The boy's mood is mostly cheerful and joyful. Easily gets excited about everything new, but loses interest relatively quickly. The boy is very talkative.



Your reflections about the Lesson 10

- ✓ What was this lesson about?
- ✓ Why is knowledge of temperament and character important for a person?
- ✓ Where exactly can you use knowledge about temperament and character?



LESSON 11

ABILITIES

ABILITIES AS INDIVIDUAL MENTAL PROPERTIES

In psychology, a person is considered not only as a personality, but also as an individual with unique characteristics. The previously discussed mental properties: temperament and character – characterise a person's individuality. People also differ in their abilities.

Abilities are individual and mental properties of a person that meet the requirements of a certain activity and are a condition for its successful implementation.

Abilities are closely related to activities: appear in it, develop in it, are used in activities.

The signs of the presence of abilities for a certain type of activity are the following high speed of learning the relevant activity, breadth of transferring skills to other similar situations, energy efficiency, individual originality, high motivation and desire for this activity, sometimes against the circumstances, high efficiency of activity.

Scientists do not have a single point of view regarding the origin of abilities and the conditions for their formation. Historically, there have been three theories for this problem: the theory of inherited abilities, the theory of acquired abilities, the theory of inherited abilities and acquired abilities.

According to the first theory, abilities are biologically determined human properties that are inherited from the previous generation, and the human habitat only reveals them. According to the second theory, abilities are completely determined by the influence of the environment and, in particular, upbringing. The theory of the combination of innate and acquired abilities states that abilities combine both heredity (aptitudes) and their development due to the influence of the environment and upbringing. Modern psychology supports the latter theory.

There are different classifications of types of abilities.

According to the field of manifestation, there are general and special abilities. Depending on the application, there are educational and creative

abilities. Depending on the type of thinking, there are theoretical and practical abilities.

There are qualitative and quantitative manifestations of abilities. Qualitative manifestation is the sphere of manifestation and application of abilities. What is a person capable of? Quantitative expression is the level of development of abilities: how capable is a person? There are the following levels of development of abilities: aptitude, giftedness, talent, and genius. Genius is exceptionally developed and uses abilities, the results are exclusively creative; their value is recognized by humanity.

Don't equate a person's makings and abilities. Makings are inherited prerequisites for the development of personality abilities (anatomical and physiological features of the brain, nervous system, receptors that cause natural individual differences between people). It should be noted that makings do not contain abilities and do not guarantee their development. Makings are only one of the conditions for the development of abilities.

Therefore, the development of a person's abilities is influenced by their innate features, the favourable influence of the environment and the individual's own activity.



Task 1. Answer the questions on the text:

1. How can abilities be defined?
2. How are abilities and activities interrelated?
3. What signs indicate that a person has abilities for a certain activity?
4. What theories of the origin of abilities do you know?
5. What are the types of abilities? What are the manifestations of abilities?
6. What are the levels of qualitative manifestation of abilities?
7. What is the difference between person's makings and abilities?
8. What does the development of human abilities depend on?



Task 2. Fill in the gaps in the sentences below.

1. Abilities develop and are revealed only in _____, and only in that which cannot do without them.
2. Abilities are necessary for the activities that provide its _____.

3. _____ can contribute to the development of abilities to a greater or lesser extent, just as different soil is differently favourable for the development of plants. But what exactly will grow from the seed – an apple tree or a plum – depends not on the soil, but on which the seed was thrown.
4. _____ is an exceptionally developed and used ability; the results are exceptionally creative, and their value is recognized by humanity.
5. _____ are only one of the conditions for the development of _____.



Task 3. Comment on the correctness of the statements about abilities.
Which of these statements do you most agree with?

Talent will always find its way

Talents should be helped

Nature rests on the children of geniuses

There are no incapable students; there are bad



Task 4. Choose the signs that indicate that a person is capable. Explain the answer.

What other signs (besides the ones presented) indicate that a person is capable?

- a) heredity,
- b) speed of learning,
- c) high motivation,
- d) acquisition,
- e) individual originality.



Task 5. Discuss in pairs. «Early Peakers and Late Bloomers: Who Has It Worse»?

«We're all familiar with the story of the film star or singer who peaks early, finds fame at a young age and then seems to disappear. Or the novelist whose brilliant debut at age 22 is followed by works of increasing mediocrity. Sports are particularly biased towards youth: how many teenagers have a moment of glory at the Olympics only to fade away in their 20s when they are no longer able to compete?

And then there are the late bloomers, who discover their talent relatively late in life: the actress who gets her first big part in her 40s, the office clerk who pens a bestseller at 50, and the businessman who starts a multi-million dollar enterprise in his 60s. Late bloomers might spend decades struggling to find their passion or the noticed, and that can be painful. As author Malcolm Gladwell wrote: «On the road to grate achievement, the late bloomer will resemble a failure....».

[1, 68].



Solve the psychological problems

1. Scientists measured the students' mathematical abilities of the same class using the testing method and fairly accurately assessed each one. However, they gave false information in advance to the mathematics teacher: two mediocre students were described as "capable of mathematics." When the same class was retested a year later, it turned out that the two students had indeed shown excellent mathematical abilities. How could this happen?
2. How can you explain the fact that not all gifted students at school or university can boast of life achievements, and vice versa, students who did not have significant abilities in educational institutions, reached remarkable heights?

Why does this happen? Why does a person's success in life not directly depend on his abilities?



Your reflections about the Lesson 11

- ✓ What was this lesson about?
- ✓ Why is the problem of identifying and developing abilities so important?
- ✓ Where exactly can you use the knowledge about abilities?



Answer the test questions

1. What is the subject of psychology?
a) soul, b) behaviour, c) psyche, d) consciousness
2. What branch of psychological science studies the patterns of development and functioning of the human psyche at all stages of its life?
a) general psychology, b) social psychology,
d) developmental psychology, e) special psychology
3. What method of psychology is used to obtain scientific facts by creating special conditions?
a) observation, b) experiment, c) questionnaire, d) testing
4. What cognitive process contributes to the reflection in the brain of certain properties of objects and phenomena of the surrounding world, which at the moment act on human senses?
a) sensation, b) perception, c) memory, d) thinking
5. What is the name of the relationship between the intensity of the sensation and the strength of the stimulus?
a) adaptation, b) synesthesia, c) sensitization, d) sensitivity threshold
6. Is the statement correct: Sensation and perception refer to the processes of sensory cognition of reality?
a) yes, b) no,
c) sensations refer to, perception does not,
d) perception refers to, sensations do not
7. What kind of memory depends on the duration of information storage: short-term, long-term and ...?
a) working memory, b) arbitrary memory,
c) involuntary memory, d) memorisation
8. Which of the following are memory processes?
a) memorisation, b) reproduction, c) analysis, d) comparison
9. What are concepts, judgments and inferences?
a) types of thinking, b) forms of thinking,
d) operations of thinking, e) individual features of thinking
10. Is it correct to say that speech is a set of sounds?
a) yes, b) no

11. What is a special form of mental activity that manifests itself in the orientation and concentration of consciousness on objects significant for the individual, phenomena of the surrounding reality or one's own experiences?
a) memory, b) imagination, c) will, d) attention
12. Is it correct to say that children have arbitrary attention?
a) yes, b) no
13. What mental process allows a person to create new images based on their previous experience?
a) memory, b) imagination, c) will, d) attention
14. What types of imagination take place in a situation when a person reads a work of art and imagines the characters, circumstances, and situation described in the book?
a) involuntary, b) arbitrary, c) artistic, d) scientific
15. What mental process is represented in the definition: features of human experience, which represent a generalised, higher level of experience by a person of their attitude to themselves, to events, people, objects that were, are and will be?
a) emotions, b) feelings, c) will, d) imagination
16. Is it correct to say that emotional experiences have only an external manifestation?
a) yes, b) no
17. Which of the following are volitional qualities of an individual?
a) purposefulness, b) sincerity, c) courage, d) frustration
18. What characteristic of a person is described as follows: tall, height and body type?
a) individual, b) personality, c) individuality, d) subject
19. Which of the mental phenomena listed below refers to the individual-typological component in the personality structure?
a) emotions and feelings, b) temperament,
c) character, d) cognitive processes
20. What type of activity is aimed at acquiring knowledge, developing abilities, and forming skills?
a) game, b) learning (study?), c) work, d) cognition
21. What is the ability of the human psyche to be aware of its own qualities, properties, characteristics?
a) consciousness, b) self-awareness, c) intuition, d) self-esteem
22. Is the statement correct that the main functions of consciousness are cognitive and prognostic?
a) yes, b) no

23. What component in the structure of consciousness is expressed through emotions and feelings?

a) knowledge, b) attitude, c) purposeful activity, d) self-awareness

24. What is the characteristic of an individual in terms of the dynamic properties of their psyche: intensity, speed, rhythm, balance of mental manifestations?

a) temperament b) character c) abilities d) will

25. What are the characteristics (2) of a sanguine?

a) sociability, b) anxiety, c) cheerfulness, d) closedness

26. What theory determines temperament and character depending on the predominance of a certain liquid in the body?

a) humoral, b) constitutional, c) physiological, d) characterological

27. Is it correct to say that a person's character is transmitted through genes?

a) yes, b) no

28. What are the individual mental properties of a person that meet the requirements of a certain activity and are a condition for its successful implementation?

a) makings, b) abilities, c) volitional qualities, d) character traits

29. What is the name of the innate prerequisites for the development of abilities, such as musical ear, sense of rhythm for a musician?

a) makings, b) giftedness, c) genius, d) vocation

30. Is it correct to say that the social environment and activity of an individual influence the manifestation and development of their abilities?

a) yes, b) no



GLOSSARY

- ▶ **Psychology** is the science of the patterns, formation and development of the psyche as a special form of life.
- ▶ **Sensation** is the cognitive process by which certain properties of objects and phenomena from the surrounding world are reflected in the brain through the stimulation of human senses.
- ▶ **Perception** is a mental process of displaying objects and phenomena in the brain as a whole, in the aggregate of all their properties and qualities, with a direct effect on human senses.
- ▶ **Thinking** is a process of mediated (indirect) and generalised reflection by a person of objects and phenomena of objective reality in their essential connections and relations.
- ▶ **Language** is a specifically human means of communication, which is the system of signs that has a social nature and is created and fixed in the process of historical development of the activities of members of society.
- ▶ **Speech** is the activity of communication (expression, influence, or message) using language.
- ▶ **Memory** is the mental process of reflecting a person's experience by assimilating, preserving, and further reproducing their life and activities.
- ▶ **Attention** is a special form of mental activity that manifests itself in the orientation and concentration of consciousness on objects significant for the individual, phenomena of the surrounding reality, or one's own experiences.
- ▶ **Imagination** is a mental process that occurs when a person creates new images based on their previous experience.

- ▶ **Emotion** is a simple, direct, superficial, short-term experience of a person at the moment.
- ▶ **Feelings** are specifically human experiences, which represent the generalised, highest and deepest level of personal experiences of one's attitude toward oneself, to events, people, and objects that were, are, and will be.
- ▶ **Will** is a mental process of conscious and purposeful regulation by a person of their activities and behaviour in order to achieve the set goals.
- ▶ **Individual** is a person who is a representative of the species Homo sapiens.
- ▶ **Personality** is a conscious individual involved in full-fledged social relations.
- ▶ **Individuality** is a person in their originality and uniqueness.
- ▶ **Consciousness** is the highest form of psychic development, unique only to humans, which manifests itself in complex forms of reflecting the world.
- ▶ **Self-awareness** is the ability of the human psyche to be aware of their own qualities, properties, and characteristics.
- ▶ **Temperament** is a characteristic of an individual in terms of the dynamic properties of their psyche: intensity, speed, rhythm, and balance of mental manifestations.
- ▶ **Character** is a set of permanent individual and psychological properties of a person that are manifested in their activity, social behaviour, attitude towards the team, other people, work, the surrounding reality, and themselves.
- ▶ **Makings** are inherited prerequisites for the development of personality abilities.



Abilities are individual and mental properties of a person that meet the requirements of a certain activity and are a condition for its successful implementation.

BIBLIOGRAPHY

1. Eales Frances, Oakes Steve (2015). *Speak Out. 2-nd Edition. Upper Intermediate Students' Book.*
2. Кузьо Л. І. (2018). *English for Specific Purposes: Psychology in Use. Part I (Англійська мова для спеціальних цілей: Психологія у практиці. Частина I).* Навч. посібник. Львів. ЛьвДУВС. 88 с.
3. Кузьменко А. О. (2018). *Збірка тренінгових вправ та задач з англійської мови за професійним спрямуванням (Психологія).* Навчальний посібник. Дніпро. Середняк Т. К. 130 с.
4. Одарчук С. І., Одарчук Н. А. (2006). *Англійська мова для психологів = English for psychologists.* Навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл., які навчаються за спец. "Психологія". Київ. МАУП, 200 с.
5. Сергеєнкова О. П., Столярчук О. А., Коханова О. П., Пасека О. В. (2022). *Загальна психологія.* Навч. посібник. Київ. Центр учбової літератури. 296 с.
6. Скрипченко О., Долинська Л., Огороднійчук З. та ін. (2023). *Загальна психологія.* Навч. посібник. Київ. Каравела. 464 с.
7. Сорока І. (2014). *Англійська мова для студентів-психологів.* Навчальний посібник. Київ. ВНЗ «Університет економіки та права «КРОК». 176 с.
8. Тороповська Л. В., Панова Т. М. (2014). *Англійська мова для психологів.* Навчальний посібник за ред. І. Є Богданової. Харків. 193 с.
9. Plutchik's Wheel of Emotions: Exploring the Feelings Wheel and How to Use It. <https://www.6seconds.org/2022/03/13/plutchik-wheel-emotions>.
10. Lambert Annie (2024). *Research Methods in Psychology – Tips, Examples, FAQs.* <https://essaypro.com/blog/research-methods-in-psychology>
11. Cambridge Dictionary. <https://dictionary.cambridge.org>.
12. Richards on the Brain. <https://www.richardsonthebrain.com/perceptual-illusions>.



NOTES



ЗАНЯТТЯ 1

ВСТУП ДО ПСИХОЛОГІЇ. МЕТОДИ ПСИХОЛОГІЇ

РОЗВИТОК ПСИХОЛОГІЇ

Психологія сьогодні є дуже популярною наукою. Вона є відносно новою, тому що лише в середині-кінці XIX століття вона стала окремою самостійною дисципліною. Психологія також є давньою наукою, тому що психологічні явища вивчалися впродовж багатьох років у рамках філософії та фізіології.



Арістотель, філософ з Греції, багато писав про теми, які стали важливими для сучасної психології. Арістотеля можна вважати батьком психології. Першим психологічним твором можна вважати його трактат «Про душу».

Минуло більше ста років з того часу, як психологія відокремилася від філософії та фізіології і стала окремою наукою. У 1879 році німецький психолог, лікар і філософ Вільгельм Вундт заснував першу психологічну лабораторію в Лейпцигу в Німеччині. Ця подія офіційно знаменує початок психології як галузі науки, відмінної від філософії та фізіології. Окрім того, що Вундта вважають одним із засновників сучасної психології, його також часто називають батьком експериментальної психології. Він наголошував на важливості свідомості, класифікації структур розуму та елементів свідомості (відчуттів, образів, почуттів).



Важливо відзначити, що Вундт довів, що експерименти можна використовувати в психології. Задовго до цього основним методом психології була інтроспекція (метод самоспостереження).

У минулому столітті ця область дослідження зазнала низки розширень як у предметі, так і в методах дослідження. Протягом цього періоду навіть основна природа психології була під питанням: чи вивчає вона свідомий досвід? Чи досліджує несвідомі процеси? Чи вивчає індивідуальні відмінності чи спостережувану поведінку? Дослідження всіх цих питань, попри наявність значних розбіжностей у наукових поглядах, сприяли потужному розвитку психології.

Психологія – наука про закономірності, становлення та розвиток психіки як особливої форми життєдіяльності.

У психології використовується багато методів дослідження. Основними є спостереження та експеримент, допоміжними – анкетування, інтерв'ю, бесіда, тестування тощо. Наприклад, інтерв'ю та бесіда – це методи дослідження, які використовуються в психології для збору даних шляхом безпосередньої постановки запитання людям.



Завдання 1. Прочитайте текст і дайте відповіді на запитання.

1. Що ви знаєте про походження та історію психології? Назвіть деякі імена, дати, терміни.
2. Чому вважається, що психологія є і старою, і новою наукою водночас?
3. Що вивчає психологія як наука?



Завдання 2. Основні галузі психології

Психологія охоплює величезну кількість різних підходів до вивчення психічних процесів і поведінки.

Прочитайте опис галузей психології праворуч, підкресліть ключові слова, а потім зіставте з назвами ліворуч.

1	Загальна психологія	A	галузь психологічної науки, що вивчає закономірності розвитку та функціонування психіки людини на всіх етапах її життя
2	Соціальна психологія	B	вивчає загальні закономірності психіки людини і тварин
3	Психологія розвитку	C	це галузь психології, що вивчає особливості психічних проявів людей з вадами зору, слуху, мовлення та ментальними розладами
4	Педагогічна психологія	D	вивчає закономірності психічних проявів людей, включених у соціальні групи, а також психологічні особливості самих груп
5	Спеціальна психологія	E	орієнтована на вивчення психологічних особливостей навчання, виховання, педагогічної діяльності та особистості вчителя
6	Історія психології	F	вивчає психологічні і нейробіологічні фактори, які дозволяють людям здобувати, використовувати, розуміти та створювати мову

7	Психолінгвістика	G	вивчає закономірності формування і розвитку уявлень і знань про психіку на основі аналізу різних підходів до розуміння її природи, функцій і генезису
---	------------------	---	---



Виконавши завдання 2, дайте відповідь на запитання Які ще галузі психології ви знаєте?

Якщо у вас виникли певні труднощі, подивіться на знаки та спробуйте вгадати, які ще існують галузі психології



1	2	3	4	5
---	---	---	---	---



Завдання 3. Попрацюйте в парах. Обговоріть, яка галузь психології вас цікавить найбільше. Обґрунтуйте свій вибір.



Завдання 4. Пошук слова. У головоломці нижче знайдіть назви 6 методів психології. Пошук по-горизонталі ➡ і по-вертикалі ⬇

С	П	О	С	Т	Е	Р	Е	Ж	Е	Н	Н	Я
К	Г	В	Т	А	К	О	Р	В	К	У	Б	Г
В	З	И	Т	Е	С	Т	У	В	А	Н	Н	Я
У	Д	О	Л	Г	П	У	В	С	Р	Ж	І	Т
Н	'	А	Н	К	Е	Т	У	В	А	Н	Н	Я
Р	П	Г	Ю	Ь	Р	Л	К	М	Ч	Я	Т	Л
У	А	Ю	Б	Д	И	И	П	С	Б	И	Е	М
Т	У	К	И	Л	М	І	Є	В	Е	Т	Р	Е
Щ	Ц	Я	М	Б	Е	С	І	Д	А	К	В	Т
О	Ф	М	С	Р	Н	Ш	Д	Й	М	О	'	О
И	Й	Б	Ш	Н	Т	Х	И	В	А	Щ	Ю	Д
І	П	С	И	Х	О	Л	О	Г	І	Ї	Л	И



Завдання 5. Заповніть пропуски в наведених нижче реченнях, використовуючи назви методів із завдання 4.

1. Метод _____ є основним методом сучасної психології, який полягає в тому, що наукові дані збираються без впливу на існування об'єкта, а шляхом пасивного спостереження за певним конкретним фактом.
2. _____ – основний метод психології, в якому факти отримують шляхом створення спеціальних умов, маніпулювання однією або декількома незалежними змінними для спостереження за їхнім впливом на залежні змінні, часто в контрольованому середовищі.
3. _____ – спосіб отримання інформації на основі вербальної комунікації, що включає запитання та відповіді. Цей метод включає в себе пропонування запитань великій кількості людей особисто, по телефону, поштою чи онлайн.
4. _____ – це метод соціально-психологічного дослідження за допомогою анкет. Містить письмовий перелік питань, які потрібно поставити людям, щоб можна було зібрати інформацію
5. _____ – один із методів психологічної діагностики рівня розвитку психічних процесів і властивостей людини.
6. _____ – це спосіб отримання інформації про індивідуально-психологічні особливості в процесі безпосереднього мовленнєвого спілкування за спеціальною програмою. Двостороннє спілкування обмежене, оскільки дослідник лише записує релевантні відповіді досліджуваного, зберігаючи нейтральну позицію.



Розв'яжіть психологічні задачі

1. Першим методом психології була інтроспекція: спроба безпосереднього проникнення людини в своє психічне життя. У майбутньому його замінили опосередковані методи психологічного пізнання: спостереження та експеримент. Самоспостереження (інтроспекція) тепер відіграє допоміжну роль і використовується як допоміжний метод психологічного дослідження.

Чому так сталося? Чому людську психіку неможливо вивчити безпосередньо?

2. Шкільний психолог різними методами може визначити причину неуспішності учня, наприклад, з англійської мови. В одному випадку за допомогою стандартизованих вимірювань він спробує визначити рівень розвитку вербальних здібностей школяра. У другому – психолог поспілкується з учителем, учнем, його батьками.

Які методи використовуватиме психолог у кожному з вказаних випадків? Який з них матиме перевагу над іншими?

Який психологічний метод ще можна було б застосувати в цій ситуації? Поясніть свою відповідь.



Рефлексія – Заняття 1

- ✓ Про що було це заняття?
- ✓ Навіщо вам як фахівцю знання психології?
- ✓ Де саме ці знання можна використати?



ЗАНЯТТЯ 2 ВІДЧУТТЯ І СПРИЙМАННЯ

ПСИХІЧНІ ПРОЦЕСИ ЧУТТЄВОГО ПІЗНАННЯ

Пізнавальна діяльність – це процес відображення в мозку людини предметів і явищ навколишньої дійсності. Відображення дійсності у свідомості людини може відбуватися на рівні чуттєвого й абстрактного пізнання.

Чуттєве пізнання характеризується тим, що предмети і явища об'єктивного світу безпосередньо впливають на органи чуття людини (зір, слух, дотик, нюх і ін.) і відображаються в мозку людини. Цю форму пізнання представляють пізнавальні психічні процеси відчуття і сприйняття. Враження, отримані за допомогою відчуттів і сприйняття, несуть інформацію про зовнішні ознаки і властивості предметів, формуючи чуттєвий досвід людини. Таким чином ми дізнаємося про багатство навколишнього світу: про кольори, запахи, музичні тони та шуми, про вагу предметів, про спрагу, голод тощо.

Відчуття є первинною формою орієнтації організму в навколишньому світі і початковою формою розвитку пізнавальної діяльності. Тварини відображають окремі якості предметів і явищ. Новонароджена дитина в перші дні життя реагує лише на певні властивості предметів.

Відчуття – це пізнавальний психічний процес відображення в мозку окремих властивостей предметів і явищ навколишнього світу, які на даний момент діють на органи чуття людини.

Відчуття – це процес, за допомогою якого наші органи чуття збирають інформацію та надсилають її в мозок. У будь-який час відчувається велика кількість інформації, як-от кімнатна температура, яскравість світла, хтось розмовляє, далекий потяг або запах парфумів. Оскільки вся ця інформація надходить до наших органів чуття, більшість нашого світу ніколи не впізнається. Ми не помічаємо ні радіохвиль, ні рентгенівських променів, ні мікроскопічних паразитів, які повзають по нашій шкірі. Ми не відчуваємо всі запахи навколо нас і не пробуємо кожну окрему пряність у нашій вишуканій вечері. Ми відчуваємо лише те, що можемо, оскільки у нас немає нюху, як у собак, або зору, як у яструба; наші пороги відрізняються від цих тварин і часто навіть один від одного.

Абсолютний поріг. Абсолютний поріг – це точка, де щось стає помітним для наших органів чуття. Це найтихіший звук, який ми можемо почути, або найменший дотик, який ми можемо відчути. Все, що менше, залишається непоміченим. Таким чином, абсолютний поріг

– це точка, в якій стимул стає невиявленим для виявлення нашими органами чуття.

Поріг розрізнення. Щойно стимул стає помітним для нас, як ми розпізнаємо, чи змінюється цей стимул. Коли ми помічаємо звук радіо в іншій кімнаті, як ми помічаємо, коли воно стає голоснішим. Цілком можливо, що хтось може збільшити це настільки трохи, що різницю неможливо помітити. Порогове значення різниці – це кількість змін, необхідна для того, щоб ми розпізнали, що зміни відбулися. Ця зміна називається просто помітною різницею [3, 50].

Сприймання – це психічний процес відображення в мозку предметів і явищ у цілому, в сукупності всіх їхніх властивостей і якостей при безпосередньому впливі на органи чуття людини.

Сприйняття засноване на відчуттях, але сприйняття не зводиться до суми відчуттів. Воно протікає у зв'язку з іншими психічними процесами особистості: мисленням, мовою, почуттями, волею.

Властивостями сприймання є константність (постійність), апперцепція, усвідомленість, узагальненість, цілісність та ін. Тобто сприймаючи, наприклад, хмару на небі, ми намагаємося надати їй певного змісту - бачимо кота, дім, дерево чи ще щось. Також наше сприймання залежить від нашого досвіду, знань та установок (апперцепція).

Ілюзії сприйняття – це неправильне тлумачення реального зовнішнього чуттєвого досвіду (наприклад, ілюзія руху, яка виникає через те, що ми схильні вважати, що об'єкт рухається, а фон нерухомий, ілюзія Мюллера-Лаєра: відома візуальна ілюзія, що полягає в неправильному сприйнятті однакової довжини двох ліній, одна зі стрілками, спрямованими всередину, а інша зі стрілками, спрямованими назовні).

Отже, відчуття і сприйняття – це психічні процеси чуттєвого пізнання. Наступний, вищий рівень пізнання – абстрактне пізнання, яке здійснюється за допомогою таких психічних процесів, як пам'ять, мислення, уява.



Завдання 1. Прочитайте текст і виберіть правильні (П) чи хибні (Х) речення.

1. До процесів чуттєвого пізнання належать лише відчуття.

2. Сприйняття – це психічний процес, який складається із суми відчуттів.
3. Враження, отримані за допомогою відчуттів і сприймання, несуть інформацію про внутрішні ознаки і властивості предметів.
4. Відчуття і сприймання є процесами чуттєвого пізнання.
5. Відмінність відчуття від сприйняття полягає в тому, що відчуття відображають окремі властивості предметів і явищ при безпосередній дії на органи чуття людини; сприйняття відображає предмети і явища в цілому, у сукупності їхніх властивостей і якостей.



Завдання 2. Попрацюйте в парах.

Прочитайте цитати. З якою цитатою ви погоджуєтесь найбільше? Чому ви так думаєте?

«Велике мистецтво життя – це відчуття – відчуття, що ми існуємо, навіть відчуваючи біль».

Лорд Байрон



«Наші органи чуття дозволяють нам сприймати лише малу частину зовнішнього світу. Наш слух поширюється на невелику відстань. Наш зір обмежений впливом тіл і тіней. Щоб пізнати один одного, ми повинні вийти за межі наших чуттєвих сприймань...».

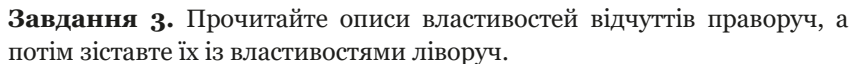
Нікола Тесла



«Чуттєві сприйняття можуть бути лише непрямим знанням, а не безпосереднім знанням. Тільки власне усвідомлення є безпосереднім знанням».

Рамана Махарші



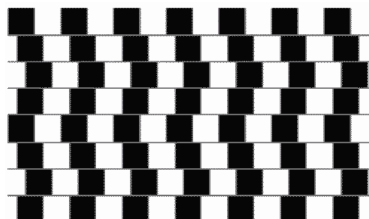


Завдання 4. Розгляньте Хмару слів, знайдіть у ній властивості сприйняття та дайте їм визначення.





Завдання 5. Подивіться на цей малюнок і дайте відповідь, як називається таке сприйняття? Чи знаєте ви про це щось більше?



У вас є кілька підказок нижче:

а) галюцинація, б) афазія, в) ілюзії сприйняття, г) вибірковість сприйняття



Розв'яжіть психологічні задачі

1. Як можна пояснити це явище?

Увійшовши в задимлене приміщення, людина відразу відчуває різкий запах тютюну. Після тривалого перебування в цьому приміщенні запах тютюну не такий сильний.

2. Якщо повз поїзд, що стоїть, проїжджає інший, то пасажиру першого здається, що рухається його поїзд, а не той, що проїжджає повз нього.

Що це за феномен?

3. Визначте вид відчуття, яке виявляється в прикладі нижче.

До сходу сонця прохолодно, а хлопець босий, без шапки. Шкіра його стала горбистою, губи посиніли, він зіщулювся, намагаючись глибше засунути руки в кишені.

У вас є кілька підказок нижче:

а) зорові відчуття, б) температурні відчуття,
в) кінестетичні відчуття, г) нюхові відчуття

4. Яка властивість сприйняття розкривається в наведених прикладах? Відповідь поясніть.

Розглядаючи місяць у підзорну трубу, пастор прийняв гори за дзвіницю, офіцер – за вежі фортеці, а географ – за вулкан.



Рефлексія – Заняття 2

- ✓ Про що було це заняття?
- ✓ Чому для людини важливі процеси чуттєвого пізнання?
- ✓ Де саме можна використати знання про такі психічні процеси, як відчуття та сприйняття?



ЗАНЯТТЯ 3 МИСЛЕННЯ ТА МОВЛЕННЯ

ПІЗНАННЯ І МИСЛЕННЯ. МОВА І МОВЛЕННЯ



Пізнавальна діяльність людини починається з відчуттів і сприйняття. Вся необхідна інформація зберігається в пам'яті. Однак таких знань про об'єктивний світ людині недостатньо. Людина отримує всебічні знання про об'єкти дійсності; ці знання внутрішні, безпосередньо не дані у відчуттях і сприйнятті. Мислення дає нам інформацію про сутність речей, предметів і явищ.

Мислення – це процес опосередкованого й узагальненого відображення людиною предметів і явищ об'єктивної дійсності в їх істотних зв'язках і відношеннях.

Матеріальною основою мислення є мова, яка є знаряддям і способом існування думки. Цим мислення людини якісно відрізняється від мислення тварин. Думка заснована на згорнутій внутрішній мові. Експерименти показали, що жодна складна думка не протікає без внутрішніх мовленнєвих процесів.

Розумова діяльність також пов'язана з практикою, яка є джерелом розумової діяльності. Об'єкт розумової діяльності – це завжди найактуальніша проблема, породжена сучасністю.

Мислення відбувається за допомогою розумових дій та операцій. До останніх відносяться: аналіз, синтез, порівняння, узагальнення,

конкретизація, абстрагування. Наприклад, аналіз – це розумова операція поділу цілого на частини. Синтез – операція поєднання частин у ціле. Порівняння – це розумова операція, під час якої виокремлюють схожі та відмінні ознаки та властивості предметів.

Формами мислення є поняття (виражені у формі слова), судження (що стверджують або заперечують щось у формі речення), умовиводи (коли з кількох суджень виводять щось нове).

Існують різні класифікації видів мислення. Однією з таких класифікацій є поділ мислення на такі види: наочно-дієве, наочно-образне та словесно-логічне.

Мислення всіх людей відрізняється індивідуальними особливостями: самостійністю, глибиною, широтою, послідовністю, швидкістю, критичністю, гнучкістю.

Як уже зазначалося вище, мислення неможливе без мови і мовлення. Мова – це специфічно людський засіб спілкування, який являє собою систему знаків, що має суспільний характер і створюється й закріплюється в процесі історичного розвитку діяльності членів суспільства.



Мовлення – це діяльність спілкування (вираження, вплив або повідомлення) за допомогою мови. Види мовлення: внутрішнє та зовнішнє.



Зовнішнє мовлення поділяється на невербальне, звукове і письмове. Звукове (усне) мовлення буває монологічним та діалогічним. Всі види мовлення взаємопов'язані одне з одним і мисленням людини.



Завдання 1. Прочитайте текст і дайте відповіді на запитання.

1. Що ви знаєте про мислення? Визначте його роль у житті людини?
2. Які є операції, форми та види мислення?
3. Що ви знаєте про мовлення? Яка різниця між мовою та мовленням?
4. Чи можна розділити мову та пізнання?
5. Які є типи мовлення?
6. Чи існує зв'язок між мисленням і мовленням?
7. Чи по-різному думають люди, які розмовляють різними мовами?



Завдання 2. Підтвердьте або спростуйте твердження, використовуючи такі фрази:

На мій погляд/думку, я повністю підтримую..., Я категорично не вірю в це..., Я повністю згоден/не згоден з/що ..., Я категорично проти ..., загалом, це так,

1. Історично письмове спілкування виникло пізніше, ніж усне.
2. Незважаючи на однакову мову, мовлення людей різне.
3. Близько п'яти років діти починають вимовляти прості окремі слова.
4. Мовлення може існувати поза мовою.
5. Під час письмового мовлення людина сприймає слухачів, реакції на слова.
6. Багато інших живих істот також мають складні системи спілкування.
7. Чи може бути так, що хороший письменник є поганим оратором, і навпаки, чудові оратори погано висловлюються письмово?



Завдання 3. Попрацюйте в парах. Після роботи в парах обговоріть, що було особливо складним.

Яке спілкування важливіше, звукове чи невербальне? Чому ви так думаєте?

«Німа сцена»

Кожна пара студентів має створити однохвилинну сцену, яка відбувається в одному місці та має містити проблему, яку потрібно вирішити. Жодна особа на сцені не може говорити. Будь-яке спілкування має бути невербальним. Глядачі повинні вгадати зміст сцени без діалогу.



«Вгадай емоцію»



Кожен студент у парі тягне картки з написаними на них емоціями. Далі вони по черзі зображують емоції, зазначені на аркуші паперу. Їхня мета – «показати» вказані емоції достатньо добре, щоб партнер міг їх вгадати (наприклад: запал (захват), заздрість, відраза, подив, смуток, гнів, страх, нудьга, схвилюваність).

«Підтекстова сцена»

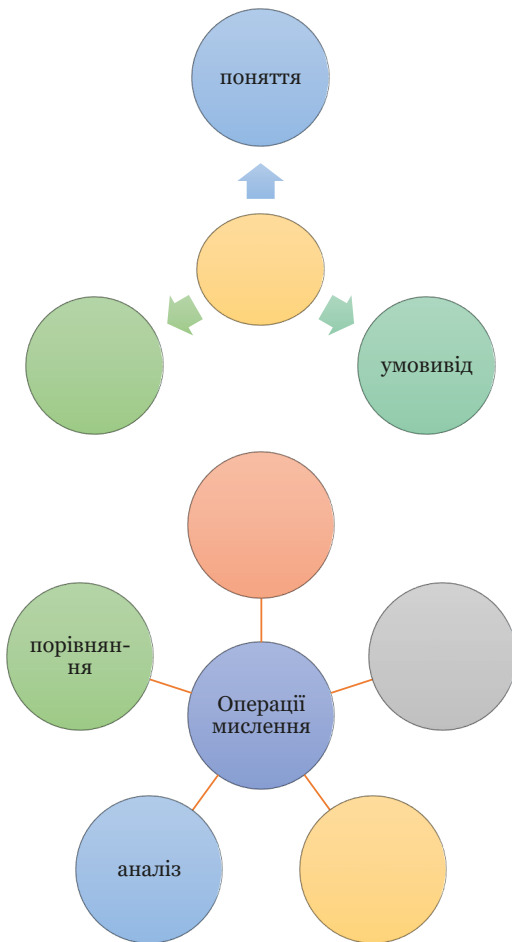
Студенти повинні створити сцену, в якій один персонаж має репліки, які говорять одне, а мова тіла говорить інше (наприклад, студент каже іншому, що він щасливий, що



виграв змагання, але мова його тіла напружена, схрещені руки говорять про протилежне).



Завдання 4. Подивіться на ці два малюнки та заповніть пропуски.



Завдання 5. Знайдіть два поняття, пов'язані з темою, порівняйте їх і відзначте відмінності між ними.





ЗАНЯТТЯ 4

ПАМ'ЯТЬ

ПАМ'ЯТЬ ЯК ПРОЦЕС АБСТРАКТНОГО ПІЗНАННЯ

Пізнання дійсності неможливе без сприйняття інформації, що надходить ззовні. Такі психічні процеси, як відчуття і сприйняття, забезпечують нас цією інформацією. Образи зовнішнього світу, що виникають у мозку, не зникають безслідно. Вони залишають слід, який може зберігатися досить довго.

Іноді, коли ми думаємо про свою пам'ять, ми уявляємо її як розумову «шафу», в яку ми відкладаємо різні факти, які хочемо обов'язково зберегти. Наша пам'ять охоплює все, що ми нещодавно сприйняли, і все, що ми знаємо чи можемо згадати – про людей, місця, музику, зображення, способи дій, дії, емоції, почуття тощо.

Пам'ять – це психічний процес відображення досвіду людини шляхом засвоєння, збереження і подальшого відтворення її життя і діяльності.

Аналізуючи пам'ять, Вільям Брюер і Дж. Р. Пані припустили, що вміст нашої пам'яті можна розділити на три великі категорії.

- Особисті спогади складаються з окремих епізодів, свідками яких ми були, як-от сьогоднішній ранковий сніданок. Згадуючи такі епізоди, ми можемо «бачити» події, що відбулися, і наші ментальні образи несуть відчуття минулого.
- Загальні спогади, навпаки, включають спогади, які є абстрактними і не прив'язані до якогось конкретного часу чи місця; ми зазвичай не пам'ятаємо, де ми їх отримали. Вони включають спогади, які є переважно семантичними або мають значення, пов'язані з чимось, а не конкретними сценами. Такі поняття, як «кохання» чи «конституційна монархія» є родовими спогадами. Загальні спогади також включають перцептивні спогади про те, як речі виглядають, звучать і т.д.
- Пам'ять на навички складається з когнітивних навичок, таких як наша здатність розв'язувати квадратні рівняння; рухові навички, наприклад наше знання про те, як кататися на

ковзанах або вкрутити лампочку; і запам'ятовувати словесні послідовності, наприклад, наш номер телефону [4, 43].

Існує кілька класифікацій типів пам'яті.

Залежно від аналізатора розрізняють такі види пам'яті: зорова, слухова, тактильна, смакова, нюхова та ін.

Залежно від того, що запам'ятовує людина, пам'ять буває образною, емоційною, руховою, словесно-логічною.

За тривалістю запам'ятовування пам'ять поділяють на короткочасну, довготривалу і оперативну.

Короткочасна пам'ять – це тимчасова форма пам'яті, яка триває кілька секунд; вона також відома як активна пам'ять або первинна пам'ять. Інформація зберігається в ньому в незмінному фотографічному вигляді.

Довготривала пам'ять зберігає інформацію протягом значних періодів часу, іноді впродовж усього життя людини.

Оперативна пам'ять необхідна людині для виконання певних поточних операцій і збереження під час них інформації. Наприклад, перекладач-синхроніст запам'ятовує слова, почуті від іноземця, поки не перекладе їх, а потім забуває.

За формою психічної діяльності (за участю волі) пам'ять буває мимовільною (без вольового зусилля) і довільною (цілеспрямованою, з вольовим зусиллям). До речі, переважаючим типом пам'яті дітей є мимовільна.

Основними процесами пам'яті є запам'ятовування, збереження і відтворення. Не менш важливим процесом пам'яті є забування.

Запам'ятовування поділяється на механічне і свідоме; мимовільне і довільне. На якість запам'ятовування впливають різні фактори: вік, настрій і самопочуття людини, ставлення до запам'ятовування тощо.

Форми відтворення: впізнавання (відбувається при повторному сприйнятті предметів) і пригадування (відбувається без повторного сприйняття того, що відтворюється). Розпізнавання ефективніше, ніж відтворення.

Пам'ять у всіх людей відрізняється індивідуальними особливостями: обсягом пам'яті, домінуючим типом пам'яті, індивідуальними особливостями процесів пам'яті (наприклад, швидкістю і точністю запам'ятовування, тривалістю і точністю збереження, точністю і швидкістю відтворення).



Завдання 1. Дайте відповіді на запитання за текстом:

1. Що відкладається в розумову «шафу», яка називається пам'яттю? Дайте визначення пам'яті.
2. Які види спогадів містить родова пам'ять?
3. Які процеси пам'яті ви знаєте? Опишіть їх.
4. Чи має довготривала пам'ять незмінну фотографічну форму?
5. Які є класифікації видів пам'яті?
6. Чим відрізняється мимовільна пам'ять від довільної?
7. Які індивідуальні особливості пам'яті?



Завдання 2. Доповніть речення:

1. Існує декілька класифікацій видів пам'яті:
_____.
2. За тривалістю запам'ятовування розрізняють три види пам'яті:
_____.
3. Основними процесами пам'яті є: _____.
4. За формою розумової діяльності пам'ять буває
_____.
5. Переважаючим видом дитячої пам'яті є _____.
6. Запам'ятовування може бути _____.
7. Пам'ять – це процес _____ пізнання.



Завдання 3. Попрацюйте в парах. Розробіть наступні ситуації.



1. Ваш друг дуже добре знає англійську. Ви хотіли б знати її так само добре, як він. Ви запитуєте його про те, як він вивчає мову.

Запитайте свого партнера:

- коли почав вивчати англійську мову;
- як вивчив нові слова;
- який найкращий спосіб запам'ятовувати щось;
- якщо краще вчити слова чи фрази;
- чи допомагають щось запам'ятати різні мнемотехнічні прийоми;

- чи відіграє якусь роль увага в процесі запам'ятовування;
- які фактори (зовнішні та внутрішні) впливають на успішність запам'ятовування.



2. Для вас є великою проблемою утримувати в пам'яті навіть найпростішу інформацію чи певні дані. І ви заздрите своєму другові, який пам'ятає все дуже добре. Ви запитуєте його, як йому це вдається.

Запитайте свого партнера:

- що він швидше запам'ятовує: імена чи дати;
- чи тренує він свою пам'ять якимось чином;
- чи запам'ятовує він інформацію, повторюючи її;
- чи є у нього спеціальний щоденник для запису деяких важливих фактів;
- як він запам'ятовує номери телефонів;
- яким чином він конспектує лекції.



3. Ви за своєю природою не дуже уважна людина. Ви постійно забуваєте про прохання матері щось купити. Вона досить часто говорить, що ви завжди «в хмарах». Ви приходите до психолога за порадою.

Запитайте його:

- чи ваше становище безнадійне;
- чи пов'язана ваша погана пам'ять з психічними розладами;
- що необхідно зробити, щоб виправити ситуацію;
- якщо ви маєте робити якісь спеціальні примітки, як не забути, що вони означають;
- які тренувальні вправи він може запропонувати.



Завдання 4. Перегляньте визначення з різних джерел. Яке визначення є найбільш близьким до вашого?

Пам'ять – це те, що змушує нас забувати».

Дж. Чейз

«Пам'ять – це засіб, за допомогою якого ми спираємося на свій минулий досвід, щоб використовувати цю інформацію в сьогоденні».

Роберт Стернберг

«Пам'ять – це здатність запам'ятовувати речі».

Англійський словник Macmillan

«Пам'ять – це процес збереження інформації в часі».

Маргарет В. Матлін



Завдання 5. Подивіться на таблицю з числами. Ваше завдання запам'ятати якомога більше чисел за 20 секунд. Через 20 секунд, не дивлячись на таблицю, необхідно записати всі числа, які вдалося запам'ятати.

13	91	47	39
65	83	19	51
23	94	71	87

Після цього дайте відповідь на запитання: На який вид пам'яті було спрямоване це дослідження?



Розв'яжіть психологічні задачі

1. У двох студентських групах були проведені практичні заняття. Першій групі було повідомлено, що матеріал уроку буде перевірено на іспиті в кінці сесії. Другій групі таких настанов не робили. Через 2 тижні було проведено опитування обох груп.

У яких групах досліджувані краще запам'ятають матеріал? Чому?

2. Людині з феноменальною пам'яттю прочитали довгий ряд слів перед багатолюдною аудиторією і попросили відтворити слова. Досліджуваний відмінно впорався з цим завданням. Потім його попросили назвати з усього списку слово, що позначає інфекційне захворювання. Всі присутні люди з нормальною пам'яттю миттєво запам'ятали це слово («тиф»). Досліджуваному знадобилося цілих дві хвилини, щоб виконати завдання. Виявляється, весь цей час він по черзі перебирав в голові всі завчені слова.

Який тип запам'ятовування мав місце в цьому випадку?

3. В експерименті одній групі дітей дошкільного віку було запропоновано погратися з картинками, на яких зображені різні домашні тварини. Після цього картинки в них забрали і попросили згадати, які тварини були зображені на них. Малюки з легкістю назвали багатьох тварин. Іншій групі дошкільнят експериментатор дав чітку вказівку уважно роздивитися тварин, зображених на картинках, і спробувати їх запам'ятати. Коли потім дітей попросили згадати, хто був зображений на картинках, вони змогли відтворити незначну кількість об'єктів, порівняно із дітьми першої групи.

Які особливості дитячої пам'яті було виявлено в результаті дослідження?



Рефлексія – Заняття 4

- ✓ Про що було це заняття?
- ✓ Чому для людини важлива пам'ять? Напишіть список ідей, як покращити пам'ять.

- ✓ Де саме можна використати знання про такий психічний процес як пам'ять?



ЗАНЯТТЯ 5

УВАГА

УВАГА ЯК СТАН СВІДОМОСТІ

На людину одночасно діють численні подразники. Однак нашу увагу привертають лише ті з них, які є найбільш значущими. Вибірковий, спрямований характер розумової діяльності становить сутність уваги. На відміну від когнітивних процесів, увага не має особливого значення. Вона проявляється в психічних процесах (сприйняття, пам'ять, мислення тощо) і невіддільна від них.

Увага – особлива форма психічної діяльності, що виявляється в спрямованості і зосередженості свідомості на значущих для особистості об'єктах, явищах навколишньої дійсності або власних переживаннях.

Увага забезпечує успішну і чітку роботу нашої свідомості, а не тільки створює найкращі умови для розумової діяльності. Увага також виконує охоронну функцію, допомагаючи людині своєчасно реагувати на різні зміни в навколишньому середовищі і власному організмі.

Існує кілька класифікацій видів уваги.

Залежно від змісту діяльності увага буває внутрішньою і зовнішньою. Внутрішня (інтелектуальна) увага спрямована на власні думки та переживання. Зовнішня (сенсорна) увага відіграє провідну роль у спостереженні за предметами і явищами навколишньої дійсності, виявляється в активному ставленні, у спрямуванні органів чуття на об'єкт сприйняття.

Залежно від вольової регуляції увагу поділяють на мимовільну, довільну і післядовільну. Мимовільна увага виникає несподівано, незалежно від свідомості, є непередбачуваною і не потребує вольових зусиль. У дітей переважає мимовільна увага. Довільна увага – це свідомо спрямована зосередженість особистості на предметах і явищах навколишньої дійсності, на внутрішній психічній діяльності. Післядовільна увага виникає в результаті свідомого зосередження

уваги на предметах і явищах у процесі довільної уваги і не потребує вольових зусиль, але є інтенсивною.

Увага має специфічні властивості: концентрацію, стійкість, переключення, розподіл, тривалість уваги. На відміну від позитивних рис уваги, людина здатна проявляти її негативні властивості: неуважність, розсіяність. Важливо розвивати уважність як рису особистості.



Завдання 1. Прочитайте текст і дайте відповіді на запитання.

1. Що ви знаєте про увагу? Вкажіть її роль у житті людини?
2. Які бувають види уваги?
3. Які ви знаєте специфічні властивості уваги?

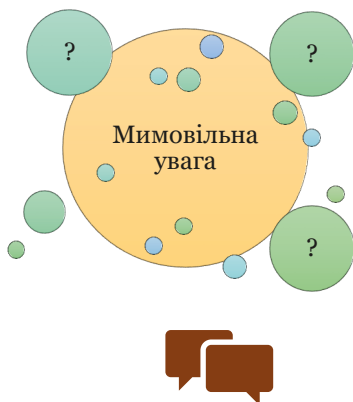


Завдання 2. Прочитайте описи властивостей уваги праворуч, а потім зіставте їх із відповідними властивостями ліворуч.

1	Концентрація	A	швидкість переходу від одного об'єкта до іншого
2	Стійкість	B	одночасне виконання кількох видів діяльності (дій)
3	Переключення	C	тривалість концентрації уваги на об'єкті
4	Розподіл	D	кількість об'єктів, що сприймаються одночасно (4–6 об'єктів)
5	Обсяг	E	ступінь спрямованості на об'єкт



Завдання 3. Вкажіть особливості подразників, які викликають мимовільну увагу (наприклад, однією з таких ознак може бути раптовість подразника: що б людина не робила, раптовий звук одразу приверне її увагу).



Завдання 4. Попрацюйте в парах. Визначте, які об'єктивні та суб'єктивні фактори можуть негативно впливати на увагу особистості.

Проаналізуйте власні якості уваги, акцентуючи увагу на сильних і слабких сторонах.



Завдання 5. Виберіть правильні (П) або хибні (Х) речення.

1. Увага – це психічний процес чуттєвого пізнання.
2. У тварин також є мимовільна увага.
3. Залежно від вольової регуляції увагу поділяють на мимовільну та довільну.
4. Увага може бути тільки зовнішньою.
5. Зосередженість і стійкість уваги – одна і та ж властивість.
6. Переважаючим видом уваги у дітей є мимовільна увага.



Розв'яжіть психологічні задачі

1. Учень на прохання батьків відвернувся від телевізора, по якому дивився цікавий фільм, і сів виконувати домашнє завдання. Змусивши себе, він розв'язав першу, а потім і другу арифметичну задачу. Проаналізувавши процес вирішення, він виявив алгоритм для побудови задач цього типу і почав застосовувати його до інших. Школяр так захопився цим заняттям, що не почув, як мати покликала його на обід.

Як цей приклад характеризує увагу? Динаміка яких видів уваги простежується в цьому випадку?

2. Одного разу виникла суперечка про те, кого можна назвати уважнішим.

Один із учасників суперечки сказав: «Олексій дуже уважний. Коли він читає книжку або щось слухає, його ніщо не може відвернути: ні поява когось у кімнаті, ні розмова сусідів, ні звук радіо. Вся його увага спрямована на те, що він робить на даний момент».

«На мій погляд, – відповів інший, – Михайло більш уважний. З яким би запалом він не розповідав (здається, що він повністю поглинений розповіддю), жодна деталь поведінки учнів у класі не залишиться поза його увагою. Він бачить і чує все, що відбувається навколо нього».

«Ні, Павло уважніший за інших, – сказав третій. Одного разу ми йшли дорогою в цілковитій темряві, аж раптом спалахнуло світло від ліхтаря і відразу згасло. Ми лише миттєво побачили фігуру чоловіка, Павло ж за одну мить побачив і чоловіка, і те, у що він був одягнений, і собаку, що стояв поруч. Пізніше виявилося, що він усе помітив правильно.

Хто, на вашу думку, уважніший? Відповідь обґрунтуйте.



Рефлексія – Заняття 5

- ✓ Про що було це заняття?
- ✓ Чому увага є важливою для людини? Напишіть список ідей, як розвинути уважність як рису особистості.
- ✓ Де саме можна використати знання про увагу як стан свідомості?



ЗАНЯТТЯ 6 УЯВА

УЯВА ЯК ПРОЦЕС АБСТРАКТНОГО ПІЗНАННЯ

У процесі відображення дійсності людина не тільки сприймає те, що вплинуло на неї на певний момент, але й згадує те, що впливало на неї раніше. Життя також вимагає від людини створення нових образів, програмування своєї діяльності тощо.

Уява є вищим пізнавальним процесом (як, наприклад, пам'ять і мислення). Це необхідна частина будь-якої діяльності. Уява визначається потребами людини і, насамперед, потребою змінити ті чи інші об'єкти навколишнього світу.

Уява – це психічний процес створення людиною нових образів на основі її попереднього досвіду.

Якими б дивовижними не здавалися продукти людської уяви, основою для їх побудови завжди є попередній досвід людини – ті враження, які зберігаються в її свідомості. Чим більше знань – тим багатший досвід людини, чим різноманітніші її враження – тим більше можливостей комбінування образів.

Важливими рисами уяви є:

1. Уява притаманна тільки людям, і вона є необхідною умовою їх діяльності
2. Уява тісно пов'язана з пам'яттю, мисленням, відчуттями та емоціями.
3. Уява є складовою творчої діяльності.
4. Це завжди відхід від реальності, але джерелом уяви є об'єктивна реальність.

Як ми вже говорили вище, уява є вищим когнітивним процесом (як пам'ять і мислення). Але яка між ними різниця? Образи уяви відрізняються від образів пам'яті тим, що в уяві ми змінюємо те, що запам'яталося, або створюємо те, чого не було в нашій пам'яті. Уява відрізняється від пам'яті новизною. Уява, як і мислення, працює в проблемній ситуації, коли потрібно знайти нове рішення. Проте характер проблемної ситуації визначає або активність мислення, або роботу уяви. Уява працює на етапі пізнання, коли невизначеність проблемної ситуації досить велика. Чим уява відрізняється від сприйняття? По-перше, сприйняття завжди відбувається тут і зараз; це процес безпосереднього відображення предметів і явищ. Уява не передбачає безпосереднього контакту (взаємодії) з чимось, а тому є опосередкованим процесом.

Існують різні класифікації видів уяви. За способом діяльності: мимовільна і довільна уява; за результатами діяльності: репродуктивна

(створення образів за описом) і творча уява (самостійне створення нового образу); за змістом діяльності: художня, технічна, наукова уява.

Формами уяви є гіперболізація (збільшення характеристик об'єкта: Гуллівер), аглютинація (створення нового образу шляхом комбінування елементів, узятих із різних уявлень: кентавр, русалка), підкреслення (акцентування якоїсь частини образу або певної властивості: шаржі, карикатури), схематизація (виокремлення суттєвого в однорідних фактах і втілення його в конкретних образах), літота (зменшення ознак предмета: Дюймовочка) та ін.



Завдання 1. Прочитайте текст і виберіть правильні (П) чи хибні (Х) речення.

1. Уява – це психічний процес чуттєвого пізнання.
2. Уява властива тільки людям.
3. Гіперболізація – прийом роботи уяви, який полягає в «склеюванні» частин різних образів.
4. Уява пов'язана з мисленням особистості.
5. Уява має відношення лише до творчості.
6. Уява може бути мимовільною і довільною.

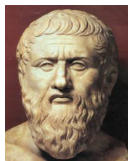


Завдання 2. Розгляньте цю таблицю, заповніть її та назвіть.

-		
-	- репродуктивна	- технічна увага
- довільна уява	-	-
		-



Завдання 3. Попрацюйте в парах. Подивіться і прочитайте цитати Платона та А. Ейнштейна. Поясніть їх. З якою цитатою ви погоджуєтесь найбільше? Чому ви так думаєте?

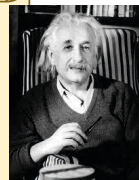


«Необхідність –
мати винаходів».

Платон

«Уява важливіша за
знання. Знання
обмежені, в той час як
уява охоплює все на
світі, стимулює
прогрес...».

А. Ейнштейн



Завдання 5. Чи згодні ви зі списком найгірших винаходів світу? Чи збігалися вони з вашими ідеями? Як ви думаєте, які п'ять найгірших винаходів усіх часів?



1. Зброя



2. Мобільні телефони



3. Атомна енергетика



4. Автомобілі



5. Паління



6. Телебачення



7. Швидка їжа (Fast Food)

[1, 56-57].



Завдання 4. Напишіть міні-твір (10-15 речень) про мрію та її роль у житті людини (за бажанням можна написати про свою мрію). Спробуйте відрізнити мрію від мети, яку людина прагне досягти.



Розв'яжіть психологічні задачі

1. Окуляри винайшли в дохристиянські часи, а потім в епоху Відродження; явище радіоактивності вперше відкрив Ж. Ньєпс, а після нього (в 1896 р.) А. Беккерель. Люди винайшли принаймні двічі: паровоз, повітряну кулю, підводний човен і кондиціонер.

Як ви пояснюєте ці випадки? Що вони дають для розуміння сутності уяви?

2. Який спосіб створення образу запропонував Леонардо да Вінчі?

Леонардо да Вінчі дав таку пораду молодим художникам: «Якщо ви хочете, щоб вигадана тварина виглядала природно – нехай це буде, наприклад, змія, – то візьміть для її голови голову вівчарки або лягавої собаки, додайте до неї котячі очі, вуха сови, ніс хорта, брови лева, скроні старого півня і шию водяної черепахи».



Рефлексія – Заняття 6

- ✓ Про що було це заняття?
- ✓ Чому уява відіграє важливу роль в житті людини?
- ✓ Де саме можна використати знання про такий психічний процес, як уява?



ЗАНЯТТЯ 7

ЕМОЦІЙНО-ВОЛЬОВА СФЕРА ОСОБИСТОСТІ

ЕМОЦІЇ ТА ПОЧУТТЯ. ВОЛЯ

Складовими психічного життя людини є розум, почуття і воля. Розум представлений когнітивно-ментальними процесами: відчуттями, сприйняттям, пам'яттю, мисленням, уявою. За допомогою цих процесів людина досліджує світ. При цьому у процесі пізнання дійсності людина виражає своє ставлення до оточуючих її предметів і явищ: до речей, людей, до себе. Такі переживання називаються «емоції» та «почуття».

Емоція – це загальна активна форма переживання організмом своєї життєдіяльності, реакція психіки на задоволення чи незадоволення потреби.

Емоція – це просте, безпосереднє, поверхове, короткочасне переживання людини на даний момент (радість, бадьорість, туга, смуток). Емоції притаманні як людям, так і тваринам.

Почуття – це специфічно людські переживання, які являють собою узагальнений, вищий рівень особистих переживань свого ставлення до себе, до подій, людей, предметів, які були, є і будуть. Почуття є більш глибокими і стійкими формами ставлення до дійсності.

Природа емоцій і почуттів органічно пов'язана з потребами, задоволення чи незадоволення яких завжди супроводжується позитивними або негативними переживаннями. Потреби людини і тварин відрізняються за змістом, інтенсивністю, способом їх задоволення, і це призводить до відмінностей в емоціях людини і тварини, навіть таких спільних для них переживань як гнів, страх, радість і т. д. Людина як суспільна істота має вищі, духовні потреби, і відповідно вищі почуття: моральні, естетичні, пізнавальні, які не властиві тваринам.

Емоції та почуття виявляються зовні (рухи, поза, моторна та голосова міміка, мовленнєві інтонації, рухи очей тощо), і внутрішньо (частота серцевих скорочень, дихання, артеріальний тиск, зміни в

роботі ендокринних залоз, органів травлення та виділення). Важливо відзначити, що людина може контролювати зовнішній вияв емоцій. Значний вплив на прояв переживань людини мають освіта та соціокультурні норми.

Існує багато класифікацій переживань. Залежно від стану задоволення потреб емоції поділяють на позитивні, негативні, нейтральні. Людям властиві вищі почуття: моральні, естетичні, інтелектуальні та ін.

Формами переживання емоційних станів є настрій, стрес, дистрес, афект, фрустрація.

Людина не тільки пізнає і виражає своє ставлення до світу, а й діє. Воля являє собою психічний процес свідомого і цілеспрямованого регулювання людиною своєї діяльності та поведінки для досягнення поставлених цілей.

Воля проявляється у таких функціях: стимулювання (діяльність людини з подолання перешкоди) і стримування (стримування особою своєї небажаної поведінки).

Динаміка участі волі в процесі становлення особистості зумовлює закріплення в характері стійких вольових рис. Вольові якості – незалежні від конкретної ситуації відносно стійкі психічні утворення, що свідчать про досягнутий людиною рівень свідомої саморегуляції поведінки та її влади над собою. До вольових якостей відносять цілеспрямованість, наполегливість, організованість, сміливість, пунктуальність, витримку, дисциплінованість, самостійність, ініціативність, відповідальність тощо.



Завдання 1. Дайте відповіді на запитання за текстом:

1. Що ви знаєте про емоційну сферу особистості? Визначте роль емоцій і почуттів у житті людини?
2. Чим відрізняються емоції від почуттів?
3. Які є види емоцій і почуттів?
4. Якими є вияви емоцій і почуттів? Чи може людина контролювати всі прояви емоцій?
5. Які існують форми переживання емоційних станів?
6. Що вам відомо про волю? Які її функції?
7. Які ви знаєте вольові якості людини?



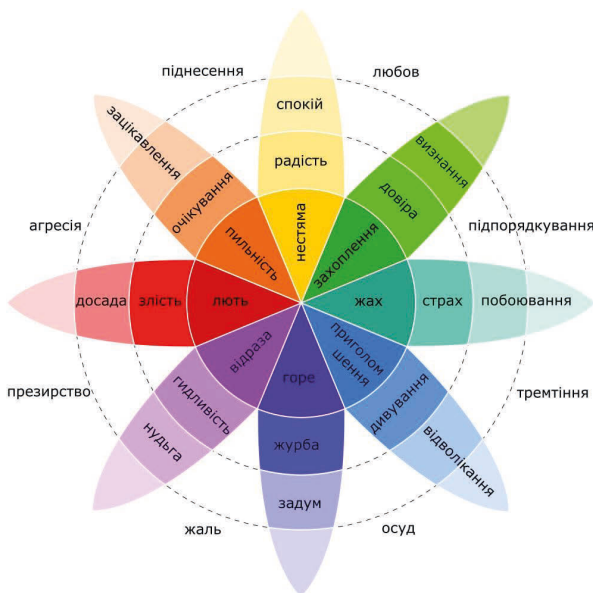
Завдання 2. Попрацюйте в парах. Обговоріть наведені нижче запитання.

1. Чи емоційна ви людина?
2. Як часто і в яких ситуаціях ви приховуєте свої емоції?
3. Чи можна мовою слів і рухів передати свої почуття?
4. Наскільки ми усвідомлюємо свою міміку?
5. Чи може людина контролювати прояв емоцій? Чи можете ви контролювати свої емоції? Як?
6. Запитайте свого партнера про останній раз, коли він/вона почувалися сумними, гордими тощо. Поставте додаткові запитання, якщо треба.



Завдання 3. Психолог Роберт Плутчик створив модель, наведену нижче. Він показує, що існує 8 основних емоцій: радість, довіра, страх, здивування, смуток, очікування, гнів і відроза. Колесо емоцій Плутчика організовує ці 8 основних емоцій на основі фізіологічного призначення кожної з них.

Подивіться на колесо емоцій Плутчика, виберіть 5 емоцій і дайте відповідь на запитання: Що вам говорить ця емоція? Як емоція може вам допомогти? Приклад: Що вам говорить *Роздратування*? *Щось не вирішується*. Як *роздратування* може вам допомогти? *Зверніть увагу на незначні проблеми*.



uk.wikipedia.org/wiki/Файл:Колесо_емоцій_Плутчика.jpeg



Завдання 4. Прочитайте описи форм переживання емоційних станів праворуч, а потім зіставте їх із назвами ліворуч.

1	Настрій	A	стан емоційного вибуху, коли людина втрачає здатність контролювати свої дії та вчинки
2	Стрес	B	це загальний емоційний стан людини, що характеризує її життєвий тонус
3	Дистрес	C	стан безнадійності, втрати перспективи
4	Афект	D	тривале переживання стресового стану, збереження напруги після зняття загрози
5	Фрустрація	E	стан психофізіологічної напруженості людини в складних ситуаціях, що виникають несподівано і вимагають заходів для їх подолання



Завдання 5. Знайдіть українською мовою прислів'я (не менше 3), які стосуються прояву чи відсутності в людини певних вольових якостей. Назвіть ці вольові якості.

Приклад: «Хто боїться – той не рушить, хто відважить – той воза підважить» (сміливість).



Розв'яжіть психологічні задачі

1. Реєстрація проявів емоцій у японських та американських студентів під час перегляду драматичного фільму показала, що вони майже однаково реагують на емоційні ситуації. Однак, розповідаючи про цей фільм, американці демонстрували ті ж самі емоції, а японці маскували негативне ставлення до окремих героїв ввічливими посмішками.

Про що свідчать виявлені відмінності? Як пояснити те, що студенти з різних країн реагували майже однаково?

2. Безробітний житель Брукліна пропустив співбесіду з поважних причин. Він рятував життя дев'ятимісячного хлопчика, якого порив вітру виніс на рейки зустрічного поїзда метро. Як супергерой, Делрой Сіммондс вискочив на рейки та підняв дитину, яка все ще була прив'язана в колясці, до безпечної платформи. Все це сталося в одну мить, коли потяг ледве не налетів на них. «Якби він туди не стрибнув, дитина б загинула, – сказав працівник станції. «Усі думають, що я якийсь супергерой», – каже Делрой, батько двох дітей. «Я просто нормальна людина. Будь-хто вчинив би так само». Друг Сіммонда вважав інакше. «Якби це сталося зі мною, я б не стрибнув» [1, 56-57].

Як ви думаєте, чи сміливий цей вчинок? Чому ви так вважаєте?

3. Обґрунтуйте наступні факти. Чому все-таки люди роблять дії, які загрожують інстинкту самозбереження? Чи можна такі дії вважати вищим проявом волі?

Люди похилого віку готові голодувати і мерзнути, але вони не продають картини, книги чи предмети мистецтва, які належать родині і передаються з покоління в покоління.



Рефлексія – Заняття 7

- ✓ Про що було це заняття?
- ✓ Чому для людини важливі емоції та почуття? Яку роль відіграє воля у житті людини?

- ✓ Де саме можна використати знання про такі психічні процеси, як емоції, почуття, воля?



ЗАНЯТТЯ 8

ОСОБИСТІСТЬ. ДІЯЛЬНІСТЬ

ОСОБИСТІСТЬ ТА ЇЇ ПРОЯВ У ДІЯЛЬНОСТІ

У психології людина вивчається в трьох аспектах: як індивід, особистість і індивідуальність. По-перше, людина народжується зі статусом особистості. Індивід — це людина, яка є представником виду *Homo Sapiens*.

Ознаками індивіда є здатність до прямоходіння, здатність до трудової діяльності, високорозвинена мозкова тканина зі складною будовою і функціями, усвідомленість, здатність говорити і мислити абстрактно, здатність до спілкування. Ця якість є вродженою і незмінною протягом усього життя людини.

Після народження дитина починає взаємодіяти з іншими людьми і робити щось самостійно. Це робить її особистістю.

Особистість — це свідомий індивід, включений у повноцінні суспільні відносини. Властивості особистості: приналежність лише людині, суспільно-особистісна активність, динамічність (мінливість окремих проявів залежно від віку людини та обставин її життя), функціонування на основі сформованої та здорової свідомості, соціальна обумовленість.

Особистість унікальна. Індивідуальність — це особистість у її самотності та неповторності. Індивідуальність має два рівні прояву: на рівні особистості (зовнішність, група крові, резус та ін.) і на рівні особистості (риса характеру, здібності, інтелект, мотивація тощо).

У психології існує багато теорій особистості. Теорії особистості — це ретельно перевірені гіпотези про те, ким є люди, як вони поведуться і чому вони діють певним чином. Серед них можна виділити психодинамічні теорії (З. Фрейд, К. Юнг, А. Адлер та ін.), поведінкові (Б. Скіннер та ін.), гуманістичні теорії (А. Маслоу, К. Роджерс та ін.) тощо.

Психологи намагалися і намагаються розробити структуру особистості. У класичній моделі структури особистості виокремлюють такі сфери: інтелектуальну (пізнавальні процеси, увага), емоційно-вольову (емоції, почуття, воля), мотиваційну (потреби, інтереси, світогляд), індивідуально-типологічну сферу (темперамент, характер, здібності).

Які фактори впливають на розвиток особистості? Біологічний фактор, соціальний фактор та активність особистості.

Особистість виявляється в діяльності (діяльність людини свідомо, спрямована на досягнення поставленої мети, зумовлена потребою).

Діяльність є засобом задоволення потреб людини, чинником психічного розвитку та формування особистості, засобом розвитку інтелекту та здібностей, знаряддям перетворення дійсності та сприяння прогресу суспільства, механізмом пошуку особистості та втілення самореалізації, механізмом творчості.

Структура діяльності включає: потреби, мотиви, цілі, дії, операції, засоби.

Основні види діяльності: ігрова, навчальна, трудова. Гра спрямована на сам ігровий процес і в доступній формі відтворює навчання та роботу. Навчання – це активна, свідомо діяльність, спрямована на здобуття знань, розвиток здібностей, формування навичок. Праця – це свідомо діяльність людини, спрямована на створення матеріальних і духовних благ.



Завдання 1. Дайте відповіді на запитання за текстом:

1. Як можна визначити поняття особистості, особистості, індивідуальності?
2. Які особливості індивіда? Які особливості особистості?
3. Які фактори розвитку особистості ви знаєте?
4. Чи є «особистість» вродженою характеристикою людини?
5. Що ви знаєте про теорії особистості?
6. Як можна визначити діяльність? Які функції діяльності?
7. Які бувають види діяльності?



Завдання 2. Попрацюйте в парах. Обговоріть наведені нижче запитання.

1. Що ви відчуваєте в присутності інших людей (ваших батьків, одногрупників, друзів, добре знайомих людей, незнайомих людей, новачків і високопоставлених осіб)?
3. Вас легко переконати?
2. Вас легко переконати?
3. Коли ви перебуваєте в натовпі, чи відчуваєте ви, що втрачаєте свою ідентичність і зливаєтеся з групою?
4. Що може вплинути на ваші прийняття рішень?
5. Чому ви віддали б перевагу – підкорятися ідеям іншої людини чи примушувати її до вашої волі?
6. Яке джерело інформації здійснить найбільший вплив на ваше рішення про покупку (опитування кількох тисяч власників автомобіля, наприклад, чи ваш друг/сусід?)
7. Чи важко вам підкорятися владі?
8. Чи можете ви скоригувати свою позицію, щоб вона відповідала позиції більшості?



Завдання 3. Підтвердіть або спростуйте наступні твердження. Використовуйте такі фрази:

Це воно! Точно. Дуже правильно. Я повністю (цілком) погоджуюсь з вами. Боюся, що ні. Ви не зовсім праві, вибачте. Далеко не так.

1. Індивідуальність – це набута, не притаманна кожній людині риса.
2. Усі підходи до особистості, а саме теорія Фрейда та поведінкові теорії, суперечать одна одній.
3. Особистість може приносити як користь, так і шкоду іншим людям.
4. Гендерні ролі зумовлені лише біологією.
5. Сім'я та суспільство в цілому справляють потужний вплив на розвиток дитини.
6. Соціальним навичкам діти можуть навчитися лише через спілкування з однолітками.
7. Лише соціальні фактори впливають на розвиток особистості.

8. Основним видом діяльності є праця.



Завдання 4. Прочитайте описи компонентів діяльності праворуч, а потім зіставте їх із властивостями ліворуч.

1	Ціль	A	є реалізаційним компонентом діяльності, спрямованої на виконання певного завдання
2	Операція	B	це уявний кінцевий результат діяльності (те, чого людина хоче досягти)
3	Дія	C	є спонуканням до діяльності, яке пов'язане із задоволенням потреби, в якій визначається спрямованість суб'єкта
4	Мотив	D	стан живої істоти, що виявляє залежність від конкретних умов її існування і породжує активність по відношенню до цих умов
5	Потреба	E	спосіб виконання дії, що залежить від умов, у яких вона відбувається, і, як правило, малоусвідомлений або неусвідомлений



Завдання 5. Які з наведених властивостей характеризують людину як індивідуальність, а які – як особистість?

1) висока сенсорна чутливість

2) відповідальність

3) низька адаптація до темряви

4) колір волосся

5) доброта

6) відвертість

7) чесність

8) зріст



Розв'яжіть психологічні задачі

1. Мама Катрусі (дівчинці 6 років) вважає, що дитині потрібно надати повну свободу в її поведінці. Нехай вона сама вчиться на своїх помилках. А мама Юлі (доньці 6 років) вважає, що всі сфери життя дітей повинні бути під контролем дорослих.

Заважаючи на фактори, що впливають на психічний розвиток дитини, визначте, яка стратегія поведінки батьків є правильною? Чому?

2. Існує давня легенда про майстрів, які приносили каміння на місце майбутнього будівництва. Коли одного запитали, що він робить, він відповів: «Хіба не бачите, я каміння тягну». Другий саме на це запитання відповів: «Я заробляю на хліб у поті чола свого». Третій сказав: «Я будує будинок, де будуть жити люди».

Який вид діяльності здійснюють люди? Чия діяльність буде ефективнішою? Чому ви так думаєте? Чим можна пояснити різницю у відповідях цих будівельників?



Рефлексія – Заняття 8

- ✓ Про що було це заняття?
- ✓ Чому проблема розвитку особистості є важливою? Які фактори впливають на розвиток особистості?
- ✓ Де саме можна використати знання про особистість і діяльність?



ЗАНЯТТЯ 9

СВІДОМІСТЬ І САМОСВІДОМІСТЬ

ПОНЯТТЯ І СТРУКТУРА СВІДОМОСТІ І САМОСВІДОМОСТІ

Людина – це істота, яка володіє найскладнішими проявами психіки і має свідомість. Свідомість – це те, що відрізняє людей від тварин. Це особливий тип психічного відображення, що сформувався в ході суспільно-історичного розвитку. Свідомість має багато аспектів. Немає точного й однозначного визначення «свідомості».

Свідомість може означати неспання, але не непритомність; або усвідомлення чогось у навколишньому середовищі, наприклад, коли ми усвідомлюємо чиюсь присутність; або вибір курсу дій, на відміну від керованості несвідомим рішенням. Це може означати потік відчуттів, думок, образів і емоцій – часто званий «потокем свідомості» – або це може означати рефлексію на цей потік свідомості. Найбільш загальне, дієве визначення свідомості – це усвідомлення операцій розуму.

Отже, свідомість є вищою формою психічного розвитку, властивою тільки людині, яка проявляється в складних формах відображення світу.

Ознаками свідомості є: здатність людини до рефлексії, здатність до спілкування та абстрактного мислення; уявлення дійсності в якості схеми буття: стосовно минулого, теперішнього та майбутнього; регуляція дій і поведінки. Функції свідомості: пізнавальна, прогностична, комунікативна, рефлексивна, регулятивна.

Структуру свідомості складають такі компоненти: знання (отримуються за допомогою пізнавальних процесів), ставлення (виражається в емоціях і почуттях), цілеспрямована діяльність (втілюється в діяльнісно-вольовій регуляції), самосвідомість (виявляється в здатності людини пізнати себе).

Свідомість (і самосвідомість) не дається людині від народження, свідомість формується в процесі життя. Які фактори впливають на розвиток свідомості? Біологічний фактор, соціальний фактор та активність особистості.

Самосвідомість – це здатність психіки людини усвідомлювати власні якості, властивості, характеристики. Функції самосвідомості: пізнавальна, регулятивна, оцінна, захисна.

До складу самосвідомості входять: образ Я, самооцінка, рівень домагань, психологічний захист.

Образ Я – це система уявлень і знань людини про власні властивості, ознаки і якості. Самооцінка – це оцінка людиною себе, своїх можливостей, якостей і місця серед інших людей.

Самооцінка може бути адекватною (вона відповідає дійсності) і неадекватною. Неадекватна самооцінка може бути завищеною або заниженою.

Рівень домагань – це система перспективних завдань, які ставить людина для власного досягнення. Він істотно залежить від Я-образу, зокрема ідеального Я (відповідно до Я-образу в майбутньому людина ставить за мету досягнення цього образу) та самооцінки (зазвичай висока самооцінка створює високий рівень домагань).

Психологічний захист – це психічний процес, який полягає в усуненні або послабленні негативних, травматичних або неприйнятних для психіки людини емоційних переживань.

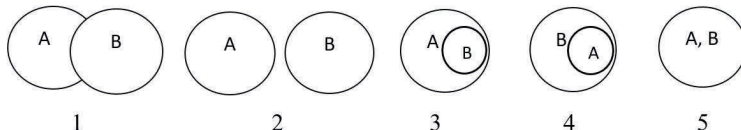


Завдання 1. Дайте відповіді на запитання за текстом:

1. Чому складно дати точне визначення свідомості?
2. Що являє собою свідомість?
3. Які основні ознаки та функції свідомості? Коротко охарактеризуйте.
4. Які компоненти входять до структури свідомості?
5. Як можна визначити самосвідомість?
6. Які функції виконує самосвідомість?
7. Які компоненти входять до структури самосвідомості?
8. Чи притаманні людині свідомість і самосвідомість від народження?



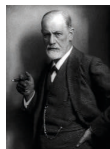
Завдання 2. У яких із поданих співвідношень перебувають пари понять: свідомість (А) і самосвідомість (В)? Відповідь поясніть.



Завдання 3. Доберіть лише ті слова, які є складовими самосвідомості. Поясніть їх.



Завдання 4. Попрацюйте в парах. Прочитайте цитати відомих психологів. Поясніть їх. З якою цитатою ви погоджуєтесь найбільше? Чому ви так думаєте?



«Одного разу, озираючись назад, роки боротьби здадуться тобі найпрекраснішими».

Зигмунд Фрейд



«Найстрашніше – прийняти себе повністю».

Карл Густав Юнг

«Якщо потрібно змінити людину, необхідно змінити її усвідомлення себе».

Абрахам Маслоу



«Коли ми більше не в змозі змінити ситуацію, нам потрібно змінити себе».

Віктор Франкл





Завдання 5. Прочитайте описи компонентів свідомості праворуч, а потім зв'яжіть їх із відповідними назвами ліворуч.

1	Знання	A	Здатність людини ставити і досягати мети. Втілюється в діяльності та вольовій регуляції
2	Ставлення	B	Здатність людини пізнати себе. Це виражається в образі себе, самооцінці, рівні домагань
3	Цілеспрямованість діяльності	C	Містить інформацію про навколишню дійсність. Його отримують через відчуття, сприйняття, пам'ять та інші когнітивні процеси
4	Самосвідомість	D	Переживання людиною (через емоції та почуття) свого ставлення до подій, людей і себе



Розв'яжіть психологічні задачі

1. Які чинники розвитку свідомості розкрив Г.Х. Андерсен: «Немає нічого страшного – народитися в качиному гнізді, якщо ти вилупився з лебедячого яйця!».

2. Прочитайте притчу про Нарциса і дайте відповіді на запитання:
А. Яку самооцінку мав Нарцис?

Б. Як самооцінка може вплинути на успіх людини?

Нарцис був сином річкового бога і німфи, і він був найкрасивішим юнаком. Одного разу батьки звернулися до оракула і дізналися, що їхній син доживе до старості, якщо ніколи не побачить свого відображення...

Одного разу Нарцис, повертаючись з полювання, відчув сильну спрагу і зупинився напиться води біля краю чистого і спокійного джерела. Він уже нахилився пити, але тут уперше побачив своє відображення. Юнак не міг відірвати очей від краси побаченого; він закохався в себе, але зів'яв, як квітка.



Рефлексія – Заняття 9

- ✓ Про що було це заняття?
- ✓ Чому для людини важливі свідомість і самосвідомість?
- ✓ Де саме можна використати знання про свідомість і самосвідомість?



ЗАНЯТТЯ 10 ТЕМПЕРАМЕНТ І ХАРАКТЕР

ТЕМПЕРАМЕНТ І ХАРАКТЕР: СХОЖІСТЬ І ВІДМІННОСТІ

Всі люди мають індивідуальні та психологічні відмінності. Одні комунікабельні, легко йдуть на контакт, життєрадісні, а інші, навпаки, замкнуті і стримані. Однією з таких відмінностей є темперамент людини.

Темперамент – характеристика індивіда з точки зору динамічних властивостей його психіки: інтенсивності, швидкості, ритму, зрівноваженості психічних проявів.

Критерії темпераменту: він відображає формальні сторони діяльності та поведінки; характеризує ступінь динамічної (енергетичної) напруги і ставлення людини до світу, людей, себе, діяльності; виявляється вже у ранньому дитинстві; він є стабільним впродовж тривалого періоду життя людини; він є універсальний і проявляється в усіх сферах її діяльності та життєдіяльності.

Вчення про темперамент має свою історію. Ще в давні часи вчені звертали увагу на відмінності між людьми і намагалися по-різному їх пояснити. Поступово виникли різні підходи до темпераменту.

Гуморальна теорія (Гіппократ) пояснює темперамент відносним переважанням в організмі однієї з 4 рідин: крові, слизу, жовчі або чорної жовчі.

Конституційна теорія (Е. Кречмер) визначає темперамент і характер залежно від будови тіла.

Фізіологічні теорії (І. Павлов) розглядають залежність темпераменту від типу нервової системи.

У сучасній психології темперамент пояснюють залежністю від властивостей нервової системи, а саме: її сили, врівноваженості, рухливості процесів збудження і гальмування.

Розрізняють такі типи темпераменту: сангвінік, холерик, флегматик і меланхолік. Сангвініку властива сильна, врівноважена, рухлива нервова система. У холерика сильна, невіднована (збудження переважає над гальмуванням) нервова система. Флегматик має сильну, врівноважену, але інертну (нерухливу) нервову систему. Меланхолік характеризується слабкою нервовою системою (тобто у нього низька працездатність і швидка втомлюваність).

Залежно від цих особливостей представники різних типів темпераменту мають певні психологічні особливості. Наприклад, сангвінік веселий, товариський, холерик – енергійний, активний, флегматик – спокійний і миролюбний, меланхолік – чутливий і емоційний. До речі, кожен тип темпераменту має відповідні негативні прояви. Сангвінік може бути легковажним і поверхневим, холерик – нестримним і агресивним, флегматик – ледачим і пасивним, меланхолік – образливим і песимістичним.

Варто відзначити, що немає хороших і поганих типів темпераменту. Темперамент не визначає рівень вихованості чи моральності людини. Чисті типи темпераменту зустрічаються рідко. Як правило, зустрічаються комбінування 2-х типів темпераменту. Наприклад, флегматичний темперамент може мати таку комбінацію: флегматико-меланхолічний. Те ж саме можна сказати і про інші види: холерико-сангвінічний та ін.

Визначаючи поняття «характер», слід зазначити, що в психології воно трактується неоднозначно. По-перше, виникають труднощі в розмежуванні характеру і темпераменту, оскільки досить важко встановити, що є властивостями темпераменту, а що відноситься до рис характеру.

Характер – сукупність стійких індивідуально-психологічних властивостей людини, що виявляються в її діяльності, суспільній поведінці, ставленні до колективу, інших людей, праці, навколишньої дійсності, самої себе.

Характер не дається людині від народження. Він формується протягом усього життя людини. Характер складається з таких

компонентів: спрямованості особистості (на себе, на інших людей, на діяльність), розумових емоційних та вольових рис.

Характер становить сутність людської особистості. Він є і передумовою, і результатом реальної поведінки людини в конкретних життєвих ситуаціях. Визначаючи поведінку людини, характер виявляється в її поведінці.



Завдання 1. Прочитайте текст. Підтвердьте або спростуйте наступні твердження. Використовуйте такі фрази:

Це воно! Точно. Дуже правильно. Я повністю (цілком) погоджуюсь з вами. Боюся, що ні. Ви не зовсім праві, вибачте. Далеко не так.

1. Темперамент – це набута, а не притаманна кожній людині характеристика.
2. Флегматик чинить опір швидкому прийняттю рішень.
3. У холерика сильна, неврівноважена нервова система.
4. Меланхолік має сильну, врівноважену, рухливу нервову систему.
5. Переваги сангвініка – комунікабельність і чутливість.
6. Тип темпераменту залежить від статі людини.
7. Флегматик – найкращий тип темпераменту в порівнянні з іншими.
8. Тип темпераменту залежить від властивостей нервової системи.
9. Темперамент і характер – одне і те ж.
10. Характер складається з розумових і вольових рис людини.



Завдання 2. Обговоріть та визначте переваги та недоліки кожного типу темпераменту для вашої майбутньої професійної діяльності.

Скажіть, чи залежить від типу темпераменту людини успішність її діяльності.

На що, на вашу думку, в першу чергу варто звернути увагу, приймаючи людину на роботу: на її темперамент чи характер? Чому ви так думаєте?



Завдання 3. Розгляньте малюнок і виберіть зі слів ті, що описують характер, й ті, що характеризують темперамент людини. Відповідь поясніть.

виразність мимики	безкорисливість	спокійність/зібраність
швидка адаптація	збудливість	відповідальність
надійність	нечесність	швидкість мислення



Завдання 4. Виберіть із поданого переліку рис характеру ті, які виражають

- 1) ставлення людини до інших людей,
- 2) ставлення людини до діяльності.

Риси характеру	Ставлення особистості	
Веселий, охайний, амбітний, завзятий, відвертий, доброзичливий, безініціативний, ледачий, добрий, наполегливий, ввічливий, практичний, чуйний, скромний, працьовитий	До інших людей	До діяльності



Завдання 5. Прокоментуйте вирази. Вкажіть найбільш правильні, на вашу думку, і неправильні.

1. Характер – це така психічна властивість людини, яка передається по спадковості і формується протягом її життя.
2. Люди народжуються з характером, але особистостями стають.

3. Властивості темпераменту залежать від біохімічного складу крові та гормонів.
4. Тип нервової системи – основа темпераменту.
5. Темперамент визначається конституцією тіла людини.
6. Недоліки темпераменту можна компенсувати ентузіазмом особистості, її підготовленістю та вольовими зусиллями.



Розв'яжіть психологічні задачі

1. Психологічно поясніть правомірність висловлювання батька про доньку-дошкільницю:

«Моя Наталя неохайна, як і її мама. Цю якість дочка успадкувала від матері, а від мене – доброту».

2. Який тип темпераменту має Данило? Що б Ви порадили мамі щодо особливостей виховання дитини?

Дуже рухливий хлопчик, зі жвавою мімікою, легко зближується з однолітками, іноді забуває про доручення. Час від часу він засмучується, але ненадовго. Настрій хлопчика переважно бадьорий і радісний. Легко захоплюється всім новим, але відносно швидко втрачає інтерес. Хлопчик дуже говіркий.



Рефлексія – Заняття 10

- ✓ Про що було це заняття?
- ✓ Чому для людини важливі знання про темперамент і характер?
- ✓ Де саме можна використати знання про темперамент і характер?



ЗАНЯТТЯ 11 ЗДІБНОСТІ

ЗДІБНОСТІ ЯК ІНДИВІДУАЛЬНІ ПСИХІЧНІ ВЛАСТИВОСТІ

У психології людина розглядається не тільки як особистість, але і як індивідуальність з унікальними характеристиками. Розглянувши раніше психічні властивості: темперамент і характер – характеризують людську особистість. Люди також відрізняються за своїми здібностями.

Здібності – це індивідуально-психічні властивості людини, що відповідають вимогам певної діяльності та є умовою її успішного виконання.

Здібності тісно пов'язані з діяльністю: виявляються, розвиваються і використовуються в діяльності.

Ознаки наявності здібностей до певного виду діяльності: висока швидкість засвоєння відповідної діяльності, широта перенесення навичок на інші подібні ситуації, енергоефективність, оригінальність, висока мотивація і бажання до цієї діяльності, іноді всупереч обставинам, висока ефективність діяльності.

Вчені не мають єдиної точки зору щодо походження здібностей та умов їх формування. Історично існувало три теорії цієї проблеми: теорія успадкованих здібностей, теорія набутих здібностей, теорія успадкованих і набутих здібностей.

Відповідно до першої теорії, здібності – це біологічно обумовлені властивості людини, які успадковуються від попереднього покоління, а середовище проживання людини їх лише виявляє. Відповідно до другої теорії здібності повністю визначаються впливом середовища і, зокрема, вихованням. Теорія поєднання вродженого і набутого стверджує, що в здібностях поєднується як спадковість (задатки), так і їх розвиток внаслідок впливу середовища і виховання. Сучасна психологія підтримує останню теорію [5, 228].

Існують різні класифікації видів здібностей.

За сферою прояву розрізняють здібності загальні та спеціальні. Залежно від застосування розрізняють навчальні та творчі здібності. Залежно від типу мислення розрізняють теоретичні та практичні здібності.

Розрізняють якісний та кількісний прояви здібностей. Якісний прояв – це сфера прояву і застосування здібностей. На що здатна людина? Кількісний: рівень розвитку здібностей: наскільки здібна людина? Розрізняють такі рівні розвитку здібностей: задатки, обдарованість, талант, геніальність. Геніальність – це винятково розвинені та використані здібності, результати виключно творчі; їх цінність визнана людством.

Не варто ототожнювати задатки та здібності людини. Задатки – це вроджені передумови розвитку здібностей особистості (анатомо-фізіологічні особливості мозку, нервової системи, рецепторів, що зумовлюють природні індивідуальні відмінності людей). Слід зазначити, що задатки не містять здібностей і не гарантують їх розвитку. Задатки – це лише одна з умов розвитку здібностей.

Тому на розвиток здібностей людини впливають її вроджені особливості, сприятливий вплив середовища та власна активність особистості.



Завдання 1. Дайте відповіді на запитання за текстом:

1. Як можна визначити здібності?
2. Як взаємопов'язані здібності та діяльність?
3. Які ознаки свідчать про наявність у людини здібностей до певної діяльності?
4. Які теорії походження здібностей ви знаєте?
5. Які є види здібностей? Які прояви здібностей?
6. Які рівні якісного прояву здібностей?
7. Чим відрізняються задатки та здібності людини?
8. Від чого залежить розвиток здібностей людини?



Завдання 2. Заповніть пропуски в наведених нижче реченнях.

1. Здібності розвиваються і виявляються тільки в _____, і тільки в тій, яка без них не може.
2. Здібності необхідні для діяльності, що забезпечує її _____.
3. _____ може більшою чи меншою мірою сприяти розвитку здібностей, так само як різний ґрунт по-різному сприятливий для розвитку рослин. Але що саме виросте з кісточки – яблуня чи слива – залежить не від ґрунту, а від того, яке зернятко було кинуте.
4. _____ – винятково розвинені і використані здібності; результати виключно творчі, і їхня цінність визнана людством.
5. Задатки – лише одна з умов розвитку _____.



Завдання 3. Прокоментуйте правильність тверджень про здібності.

З яким із цих тверджень ви найбільше згодні?

Талант завжди проб'є собі
дорогу

Талантам треба допомагати

На дітях геніїв природа
відпочиває

Немає нездібних учнів, є
погані вчителі



Завдання 4. Виберіть ознаки, які свідчать про те, що людина здібна.
Відповідь поясніть.

Які ще ознаки (крім наведених) свідчать про те, що людина здібна?

- а) спадковість,
- б) швидкість навчання,
- в) висока мотивація,
- г) набутість,
- д) оригінальність.



Завдання 5. Обговоріть у парах. «Ранній розквіт та пізній вияв: кому гірше»?

Ми всі знайомі з історією кінозірки чи співака, який рано досягає піку, знаходить славу в молодому віці, а потім, здається, зникає. Або письменник, чий блискучий дебют у 22 роки супроводжується все більшою посередністю. Спорт особливо упереджений щодо молоді: у скількох молодих людей є момент слави на Олімпійських іграх, який зникає у 20 років, коли вони вже не можуть змагатися?

Крім того, є люди, які пізно розквітають й виявляють свій талант порівняно пізно: актриса, яка отримує свою першу велику роль у 40, офісний клерк, який пише бестселер у 50, і бізнесмен, який відкриває багатомільйонне підприємство у свої 60 років. Люди, які пізно виявили себе, можуть витрачати десятиліття, намагаючись знайти своє покликання або бути поміченим, і це може бути боляче. Як писав Малкольм Ґладуелл: «З огляду на найвище досягнення, пізній розквіт буде нагадувати провал...» [1, 68].



Розв'яжіть психологічні задачі

1. Вчені вимірювали математичні здібності учнів одного класу методом тестування і досить точно оцінювали кожного. Проте вчителю математики вони заздалегідь повідомили неправдиву інформацію: двох посередніх учнів назвали «здатними до математики». Коли через рік у цьому ж класі провели повторне тестування, виявилось, що двоє учнів справді показали чудові математичні здібності. Як це могло статися?

2. Чим можна пояснити ті факти, що не всі здібні учні школи чи вишу можуть похвалитися життєвими досягненнями, і навпаки, учні, які не мали значних здібностей у навчальних закладах, досягли неабияких висот?

Чому це відбувається? Чому життєвий успіх людини безпосередньо не залежить від її здібностей?



Рефлексія – Заняття 11

- ✓ Про що було це заняття?
- ✓ Чому проблема вияву та розвитку здібностей є важливою?
- ✓ Де саме можна застосувати знання про здібності?



Дайте відповіді на тестові запитання

1. Що є предметом психології?
а) душа, б) поведінка, в) психіка, г) свідомість
2. Яка галузь психологічної науки вивчає закономірності розвитку та функціонування психіки людини на всіх етапах її життя
а) загальна психологія, б) соціальна психологія,
г) психологія розвитку, д) спеціальна психологія
3. Який метод психології допомагає отримувати наукові факти шляхом створення спеціальних умов?
а) спостереження, б) експеримент, в) анкетування, г) тестування
4. Який пізнавальний психічний процес сприяє відображенню в мозку окремих властивостей предметів і явищ навколишнього світу, які на даний момент діють на органи чуття людини?
а) відчуття, б) сприймання, в) пам'ять, г) мислення
5. Як називається залежність між інтенсивністю відчуття і силою подразника?
а) адаптація, б) синестезія, в) сенсibiliзація, г) поріг чутливості
6. Чи правильним є твердження: Відчуття і сприймання відносяться до процесів чуттєвого пізнання дійсності?
а) так, б) ні,
в) відчуття відносяться, сприймання – ні,
г) сприймання відносяться, відчуття – ні
7. Якою буває пам'ять залежно від тривалості збереження інформації: короткочасна, довготривала і?
а) оперативна, б) довільна, в) мимовільна, г) механічна
8. Що з переліченого є процесами пам'яті?
а) запам'ятовування, б) відтворення, в) аналіз, г) порівняння
9. Що являють собою поняття, судження та умовивід?
а) види мислення, б) форми мислення, г) операції мислення,
д) індивідуальні особливості мислення
10. Чи правильним є твердження, що мовлення – це набір звуків?
а) так, б) ні
11. Що є особливою формою психічної діяльності, що виявляється в спрямованості і зосередженості свідомості на значущих для

особистості об'єктах, явищах навколишньої дійсності або власних переживаннях?

а) пам'ять, б) уява, в) воля, г) увага

12. Чи правильним є твердження, що у дітей переважає довільна увага?

а) так, б) ні

13. Який психічний процес являє собою процес створення людиною нових образів на основі її попереднього досвіду?

а) пам'ять, б) уява, в) воля, г) увага

14. Які види уяви мають місце в ситуації, коли людина читає художній твір і уявляє собі персонажів, обставини, ситуацію, описані в книзі?

а) мимовільна, б) довільна, в) художня, г) наукова

15. Який психічний процес відображено у визначенні: специфічно людські переживання, які являють собою узагальнений, вищий рівень особистих переживань свого ставлення до себе, до подій, людей, предметів, які були, є і будуть?

а) емоції, б) почуття, в) воля, г) уява

16. Чи правильним є твердження, що емоційні переживання мають лише зовнішній вияв?

а) так, б) ні

17. Що із запропонованого є вольовими якостями особистості?

а) цілеспрямованість, б) щирість, в) сміливість, г) фрустрація

18. Високий зріст чи тип статури людини – це опис якої її ознаки?

а) індивіда, б) особистості, в) індивідуальності, г) суб'єкта

19. Що з перелічених психічних явищ відноситься до індивідуально-типологічної складової в структурі особистості?

а) емоції та почуття, б) темперамент,

в) характер, г) пізнавальні процеси

20. Який вид діяльності, спрямований на здобуття знань, розвиток здібностей, формування навичок?

а) гра, б) навчання, в) праця, г) пізнання

21. Що називається здатністю психіки людини усвідомлювати власні якості, властивості, характеристики?

а) свідомість, б) самосвідомість, в) інтуїція, г) самооцінка

22. Чи правильним є твердження, що основними функціями свідомості є пізнавальна і прогностична?

а) так, б) ні

23. Який компонент у структурі свідомості виражається в емоціях та почуттях?

- а) знання, б) ставлення,
в) цілеспрямованість діяльності, г) самосвідомість
24. Що являє собою характеристика індивіда з точки зору динамічних властивостей його психіки: інтенсивності, швидкості, ритму, врівноваженості психічних проявів?
а) темперамент, б) характер, в) здібності, г) воля
25. Які ознаки (2) притаманні сангвініку?
а) товариськість, б) тривожність, в) веселість, г) замкнутість
26. Яка теорія визначала темперамент і характер залежно від переважання в організмі певної рідини?
а) гуморальна, б) конституціональна,
в) фізіологічна, г) характерологічна
27. Чи правильним є твердження, що характер людини передається по спадковості?
а) так, б) ні
28. Що являють собою індивідуально-психічні властивості людини, що відповідають вимогам певної діяльності та є умовою її успішного здійснення?
а) задатки, б) здібності, в) вольові якості, г) риси характеру
29. Як називаються вроджені передумови для розвитку здібностей, як-от музикальний слух, відчуття ритму для музиканта?
а) задатки, б) обдарованість, в) геніальність, г) покликання
30. Чи правильним є твердження, що соціальне середовище та активність особистості впливають на вияв та розвиток її здібностей?
а) так, б) ні



ГЛОСАРІЙ

- ▶ **Психологія** – наука про закономірності, становлення та розвиток психіки як особливої форми життєдіяльності.
- ▶ **Відчуття** – це пізнавальний психічний процес відображення в мозку окремих властивостей предметів і явищ навколишнього світу, які на даний момент діють на органи чуття людини.
- ▶ **Сприймання** – це психічний процес відображення в мозку предметів і явищ у цілому, в сукупності всіх їхніх властивостей і якостей при безпосередньому впливі на органи чуття людини.
- ▶ **Мислення** – це процес опосередкованого й узагальненого відображення людиною предметів і явищ об'єктивної дійсності в їх істотних зв'язках і відношеннях.
- ▶ **Мова** – це специфічно людський засіб спілкування, який являє собою систему знаків, що має суспільний характер і створюється й закріплюється в процесі історичного розвитку діяльності членів суспільства.
- ▶ **Мовлення** – це діяльність спілкування (вираження, вплив або повідомлення) за допомогою мови.
- ▶ **Пам'ять** – це психічний процес відображення досвіду людини шляхом засвоєння, збереження і подальшого відтворення її життя і діяльності.
- ▶ **Увага** – особлива форма психічної діяльності, що виявляється в спрямованості і зосередженості свідомості на значущих для особистості об'єктах, явищах навколишньої дійсності або власних переживаннях.

- ▶ **Уява** – це психічний процес створення людиною нових образів на основі її попереднього досвіду.
- ▶ **Емоція** – це просте, безпосереднє, поверхове, короткочасне переживання людини на даний момент.
- ▶ **Почуття** – це специфічно людські переживання, які являють собою узагальнений, вищий рівень особистих переживань свого ставлення до себе, до подій, людей, предметів, які були, є і будуть.
- ▶ **Воля** – психічний процес свідомого і цілеспрямованого регулювання людиною своєї діяльності та поведінки для досягнення поставлених цілей.
- ▶ **Індивід** – це людина, яка є представником виду Homo Sapiens.
- ▶ **Особистість** – це свідомий індивід, включений у повноцінні суспільні відносини.
- ▶ **Індивідуальність** – це особистість у її самотності та неповторності.
- ▶ **Свідомість** – вища форма психічного розвитку, властивою тільки людині, яка проявляється в складних формах відображення світу.
- ▶ **Самосвідомість** – це здатність психіки людини усвідомлювати власні якості, властивості, характеристики.
- ▶ **Темперамент** – характеристика індивіда з точки зору динамічних властивостей його психіки: інтенсивності, швидкості, ритму, врівноваженості психічних проявів.
- ▶ **Характер** – сукупність стійких індивідуально-психологічних властивостей людини, що виявляються в її діяльності, суспільній поведінці, ставленні до колективу, інших людей, праці, навколишньої дійсності, самої себе.
- ▶ **Здатки** – це вроджені передумови розвитку здібностей особистості.



Здібності – це індивідуально-психічні властивості людини, що відповідають вимогам певної діяльності та є умовою її успішного виконання.

ЛІТЕРАТУРА

1. Eales Frances, Oakes Steve (2015). *Speak Out. 2-nd Edition. Upper Intermediate Students' Book*.
2. Кузьо Л. І. (2018). *English for Specific Purposes: Psychology in Use. Part I (Англійська мова для спеціальних цілей: Психологія у практиці. Частина I)*. Навч. посібник. Львів. ЛьвДУВС. 88 с.
3. Кузьменко А. О. (2018). *Збірка тренінгових вправ та задач з англійської мови за професійним спрямуванням (Психологія)*. Навчальний посібник. Дніпро. Середняк Т. К. 130 с.
4. Одарчук С. І., Одарчук Н. А. (2006). *Англійська мова для психологів = English for psychologists*. Навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл., які навчаються за спец. "Психологія". Київ. МАУП, 200 с.
5. Сергєєнкова О. П., Столярчук О. А., Коханова О. П., Пасєка О. В. (2022). *Загальна психологія*. Навч. посібник. Київ. Центр учбової літератури. 296 с.
6. Скрипченко О., Долинська Л., Огороднійчук З. та ін. (2023). *Загальна психологія*. Навч. посібник. Київ. Каравела. 464 с.
7. Сорока І. (2014). *Англійська мова для студентів-психологів*. Навчальний посібник. Київ. ВНЗ «Університет економіки та права «КРОК». 176 с.
8. Тороповська Л. В., Панова Т. М. (2014). *Англійська мова для психологів*. Навчальний посібник за ред. І. Є Богданової. Харків. 193 с.
9. https://uk.wikipedia.org/wiki/%D0%A4%D0%B0%D0%B9%D0%BB:%D0%9A%D0%BE%D0%BB%D0%B5%D1%81%D0%BE_%D0%B5%D0%BC%D0%BE%D1%86%D1%96%D0%B9_%D0%9F%D0%BB%D1%83%D1%82%D1%87%D0%B8%D0%BA%D0%B0.jpeg
10. Lambert Annie (2024). *Research Methods in Psychology – Tips, Examples, FAQs*. <https://essaypro.com/blog/research-methods-in-psychology>
11. Cambridge Dictionary. <https://dictionary.cambridge.org>.
12. Richards on the Brain. <https://www.richardsonthebrain.com/perceptual-illusions>.



НОТАТКИ

ПРО АВТОРА

Коханова Олена Петрівна – кандидат психологічних наук, доцент, доцент кафедри психології особистості та соціальних практик Факультету психології, соціальної роботи та спеціальної освіти Київського столичного університету імені Бориса Грінченка.

Автор понад 50 наукових і науково-методичних праць, з них – 5 навчальних посібників для студентів.

Наукові інтереси: загальна психологія, історія психології, психологія розвитку, дитяча психологія, педагогічна психологія, психологія особистості.

Навчальне видання

Коханова Олена

Психологія. Практичні завдання

Навчальний посібник

Дизайнер обкладинки: Даша Давиденко
Редактор англійського тексту: Марина Богачова

Підписано до друку 12.06.2025 р. Формат 64х80/16.

Папір офсетний. Гарнітура Georgia.

Цифровий друк. Ум. друк. арк. 8,13. Наклад 50.

Зам. № 0625-117.

Віддруковано з готового оригінал-макета.

Друкарня ТакиБук:

Телефон: +38 (050) 555 00 69

E-mail: mailbox@takibook.od.ua

Видавництво – Видавничий дім «Гельветика»

65101, Україна, м. Одеса, вул. Інглезі, 6/1

Телефони: +38 (095) 934 48 28, +38 (097) 723 06 08

E-mail: mailbox@helvetica.ua

Свідоцтво суб'єкта видавничої справи

ДК № 7623 від 22.06.2022 р.